

Etre simplement heureux... Par la Méditation de la Pleine Conscience

Albino Amato

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Etre simplement heureux

*par la Méditation
de la Pleine Conscience*



Albino Amato

Docteur en Psychologie Clinique

Albino Amato

Etre simplement heureux

*Par la Méditation
de la Pleine Conscience*

Du même auteur

Comment faire sa propre analyse psychologique au féminin

[Broché] Delville, 2005

Comment faire sa propre analyse psychologique au masculin

[Broché] Delville, 2005

Le tarot : Votre outil de développement personnel [Broché] Editions

Trajectoire, 2004

Les Thérapies des Méridiens, gérez vos émotions du bout des doigts [Format Kindle]

Formation à la relation d'aide (Module 1) [Format Kindle]

Les Univers du Temps Volume I : Un physicien qui connaît Ouspensky (*Les Univers du Temps - Quand la Tradition et la physique quantique vous proposent de changer votre destin*) [Format Kindle]

Les Univers du Temps Volume II : Héropass, l'Ombre du Dragon, ou les Bergers d'Ahriman (*Les Univers du Temps - Quand la Tradition et la physique quantique vous proposent de changer votre destin*) [Format Kindle]

© Albino Amato, 2012, tous droits réservés

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Qu'est-ce que c'est que le bonheur ?

Qu'est-ce que c'est que la méditation de la pleine conscience ?

En pilotage automatique

Concentration et méditation

La méditation aujourd'hui

La finalité de la méditation

Satipatthana et la méditation de la pleine conscience

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pratique

Une session de pleine conscience

La respiration ou la méditation assise

La marche

Les sensations

Une chose à la fois

Un travail manuel

Une promenade

Les émotions

Les pensées

Exercice : observer les pensées

Les relations

Comment être dans le moment présent ?

Quelques guides pour la pratique de l'attention

Byron Katie

Timothy Freke

Gurdjieff et la 4e Voie

Douglas Harding

Exercice : désigner du doigt.

Jiddu Krishnamurti

Eckart Tolle

Expériences

La mandarine

Le grain de raisin

Le verre d'eau

L'attention aux doigts

Présence au repas

Utiliser sa main non dominante

Poser ses pieds sur le sol

Pratiques dynamiques

Le Tai chi

Exercices préparatoires

L'étirement continu

La sophrologie dynamique

La gymnastique sensorielle

Éléments de pratique :

Une journée de pleine conscience

Comment se présente une journée de pleine conscience ?

Conclusion

BIBLIOGRAPHIE

Introduction

Qu'est-ce que c'est que le bonheur ?

Est-ce, comme certains le disent, de continuer à désirer ce que l'on possède ? Est-ce que c'est de ne jamais regretter le passé ? Est-ce que c'est d'accepter que toute chose passe ? Ou selon Alphonse Karr, « *Le bonheur n'est pas un gros diamant, c'est une mosaïque de petites pierres harmonieusement rangées.* » ? On s'accorde généralement à dire que le bonheur varie selon les personnes, le bonheur des uns n'est pas forcément le bonheur des autres. Le point commun cependant est que le bonheur est un état de satisfaction. Autrement dit un état d'équilibre qui naît lorsque nos désirs sont satisfaits. Maintenant, tout dépend du niveau de nos désirs. Albert Ellis, un des fondateurs de la Thérapie Cognitive, disait que chercher le bonheur était la même chose que chercher à être raisonnablement heureux. Et pour être raisonnablement heureux, on se doit d'avoir des attentes raisonnables par rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde. Autrement dit, on devrait commencer par accepter que les choses soient comme elles sont. En psychologie humaniste, le bonheur c'est le sentiment éprouvé par la psyché lorsqu'elle s'épanouit de manière intégrée. Comme vous le voyez, une définition du bonheur qui convient à tous ne semble pas évidente. Pourtant je parie que quand vous êtes heureux vous le savez sans qu'on ait besoin de vous le définir. Mais, peut-être nous faudra-t-il revenir sur cette définition par la suite.

Qu'est-ce que c'est que la méditation de la pleine conscience ?

Avant toute chose, il n'est peut-être pas inutile de préciser qu'en général, la méditation en soi n'est en aucune façon une forme particulière de religion. On pourrait plutôt l'assimiler à un entraînement mental.

La méditation de la pleine conscience est une adaptation d'une pratique du bouddhisme theravada qui s'inspire fortement de deux sutras fondamentaux, le Satipatthana sutra et l'Anapanasati sutra. Tous deux insistant sur l'importance de la pratique de l'attention. Il n'est pas nécessaire, pour pratiquer cette forme de méditation, de prendre des attitudes ou des postures particulières. Quant à la question, souvent posée, de savoir combien de temps ça prend... Hé bien ça dépend. Cela peut ne demander que quelques minutes par jour, ou s'étendre à chaque geste de la vie quotidienne. Tout dépend de l'objectif qu'on se propose et de l'intérêt qu'on trouve à sa pratique. L'important est de méditer de manière paisible. Ce doit être un moment de détente et de tranquillité, non un moment de complications et de

conflits intérieurs. Ça peut devenir un mode de vie plus conforme à la réalité vécue.

Pour certains, la méditation est un moyen de s'échapper de la réalité. Une forme d'autohypnose qui nous permet de ne plus penser à nos problèmes. Pour d'autres, c'est une forme de conditionnement liée à une religion donnée.

Il est vrai que d'une manière ou d'une autre chaque religion a une forme de méditation qui lui est propre. Pourtant, le fait qu'il y ait des formes de méditation pour chaque religion ne veut pas dire que la méditation est un acte religieux.

Pour d'autres, méditer signifie chercher à atteindre des états de conscience modifiés, des niveaux de perception hors de l'ordinaire. En réalité, la méditation de la pleine conscience porte sur notre expérience de la vie quotidienne. Il n'y a rien de particulièrement supra normal, bien au contraire, comme dit Thich Nhat Hanh : *« Quand tu fais ta vaisselle, fais ta vaisselle, voilà l'essence de la méditation. »*

En pilotage automatique

Il nous est arrivé à tous de commencer quelque chose comme un déplacement en voiture par exemple et de nous retrouver avec un intervalle de temps où nous sommes parfaitement incapables de dire ce qui s'est passé. Il arrive que sur un parcours bien connu on ne sache pas si on est passé par tel endroit précis ou s'il reste encore à venir. Est-ce qu'on a croisé un camion ? Y avait-il du monde attendant aux passages pour piétons ? La conduite automobile peut devenir à ce point mécanique que nous n'avons conscience que de quelques éléments de nos trajets habituels, mais n'importe quelle autre activité peut s'accomplir de manière tout aussi mécanique. Et, en fait, si nous regardons bien, presque toutes nos activités se passent de la sorte, dans un état de demi-conscience.

Cet état de demi-conscience nous permet de faire une chose et une autre dans le même temps. D'un côté, on peut penser que c'est bien pratique. Un de ses principaux aspects négatifs pourtant est le fait que cette attitude crée une distance qui nous isole de notre environnement. Entre nos actions et ce qui se passe autour de nous, nous plaçons des pensées, des émotions qui sont comme une sorte de rideau entre ce que nous sommes à l'intérieur, notre conscience et le reste du monde. Résultat ? Tristesse et solitude que nous cherchons à effacer par des comportements de compensation (relations superficielles, comportements compulsifs, conduites à risques...) pour

finir, au bout de quelques mois, dans les grandes catégories des troubles anxieux ou dépressifs.

Une grande partie de ce problème s'estompe avec la pratique de la pleine conscience et nous pouvons retrouver une plus grande sérénité en arrivant à être simplement présents aux choses telles qu'elles sont.

Comme je l'ai mentionné plus haut, la principale difficulté pour certains, du moins la difficulté qu'ils imaginent, est que c'est une pratique qui va demander du temps. Et du temps on en a si peu dans une journée ! Comment ajouter encore une plage horaire dans un planning déjà si chargé ? La réponse est bien simple : ne changez rien à votre planning. Ne cherchez pas à ajouter quoi que ce soit à votre emploi du temps déjà saturé. Ne mettez pas de la pleine conscience dans votre emploi du temps, par contre mettez votre emploi du temps en pleine conscience.

Curieuse proposition ? En vérité, vérifiez par vous même : les différentes tâches de votre planning vous les réalisez de manière automatique ou quasi automatique. L'habitude, la routine, font que très souvent on n'est pas vraiment présent à ce qu'on fait. Préoccupé de savoir si ce qui a déjà été réalisé l'a été correctement, soucieux en pensant à ce qui reste à accomplir avant la fin de la journée. Et si vous preniez un élément à la fois ? Comme disaient les anciens samourais, « Quand tu attaches ton cheval, attache ton cheval », aujourd'hui nous dirions « Quand tu fais ta vaisselle, fais ta vaisselle. ». Sous-entendu : ne fais rien d'autre. Ne pense à rien d'autre. Ne rêve à rien d'autre.

On peut pratiquer la pleine conscience le temps qu'on veut. Il semble préférable de le faire au minimum sur huit semaines pour en tirer le meilleur bénéfice. Chaque exercice demande un certain temps pour pouvoir produire son effet complet. Imaginez que vos moments de pratique sont comme des graines que vous plantez. Vous n'en cueillerez les fruits qu'après quelques semaines de soins attentifs. Au début, cela demande d'avoir une certaine constance dans la pratique

On peut pratiquer n'importe quand n'importe où, mais des endroits particuliers peuvent aider. Il se trouve que notre cerveau fonctionne beaucoup par associations. Certains lieux peuvent être, pour nous, associés à des situations de stress ou d'agitation ou simplement de mal-être. Il est souhaitable alors de choisir un lieu plus propice au calme et à la détente.

La pleine conscience c'est apprendre à être pleinement dans l'instant présent avec acceptation et confiance. Autant ne pas compliquer les choses en la pratiquant dans un lieu où vous ne vous

sentiriez pas à votre aise.

C'est une pratique qui consiste à ramener son attention sur le moment présent. C'est être pleinement présent à chaque moment de notre vie. Le moment présent c'est le seul moment où nous sommes vraiment vivants. Lorsque nous sommes dans les pensées de ce qui s'est passé, nous vivons dans une sorte de rêve, d'hallucinations, de constructions où bien souvent les événements passés sont reconstruits par notre cerveau. Une autre grande partie de notre temps se passe aussi à penser au futur, ce qui produit, bien souvent, en situation de stress une anticipation anxieuse de ce qui pourrait se produire. Dans les deux cas, penser au passé ou au futur nous demande d'investir une énergie à fonds perdu puisque nous ne pourrions en retirer aucun bénéfice.

Concentration et méditation

Il arrive que l'on confonde méditation et concentration. On peut toutefois établir une différence entre la concentration et la méditation. Se concentrer c'est se focaliser sur un point précis. Ce peut être la flamme d'une bougie, une fleur, un son, un mot. La concentration agit à la manière d'un rayon laser : elle restreint notre conscience sur un simple élément et surtout elle contrôle le mental pour qu'il ne s'écarte pas de l'objet de la concentration. C'est une lutte contre la tendance à la dispersion de notre esprit.

La méditation peut aussi se focaliser sur un objet particulier, la différence est que dans la méditation on ne lutte pas contre les perturbations, on les accepte et on les laisse passer. Dans la concentration, on fixe l'objet en n'acceptant pas de déviation, dans la méditation on garde l'objet présent en étant conscient que les perturbations passent. C'est une voie de non-résistance et de prise de conscience de l'impermanence des choses.

La pleine conscience demande à ce qu'on aille au-delà de la lutte contre soi-même

Les grandes traditions nous invitent à une pleine conscience qui est l'inverse de la focalisation sur un point exclusif qui nous fait perdre de vue la globalité.

La méditation aujourd'hui

En 1979, Jon Kabat Zinn a créé un cours de huit semaines sur la réduction du stress par la pleine conscience (MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction), qui est utilisé dans plus de 200 hôpitaux et centres

médicaux de par le monde.

En 1990 elle fut employée comme complément au traitement des TCC pour les personnes avec une dépression récurrente, le stress, les addictions et les troubles anxieux. La méthode s'est ensuite répandue dans le milieu de la psychothérapie et poursuit son chemin en se répandant, en dehors de la sphère thérapeutique, pour le simple mieux-être des pratiquants.

Les thérapeutes cognitivistes se sont rendus compte, inspirés par les philosophes stoïciens grecs, que quand on ressent une émotion d'anxiété ou de tristesse, ce n'est pas l'émotion en elle même qui cause le trouble, mais la manière dont nous réagissons à elle. Souvent, c'est notre façon de nous y prendre pour nous défaire de nos émotions négatives qui empire la situation. Nous avons une sorte de sous personnalité interne qui prend le rôle du critique ou de l'accusateur qui va nous répéter que nous n'en faisons pas assez, que c'est de notre faute, que nous devrions être plus aimables, que nous devrions faire plus d'efforts. En fait, ce critique nous demande d'être ce que nous ne sommes pas, d'où la tension permanente entre ce que nous sommes vraiment et ce que nous pensons devoir être.

La pleine conscience est aujourd'hui presque une science aux yeux de certains parce qu'elle implique recherche, observation, tests, apprentissage de choses que notre éducation ne nous a pas appris à voir. Un peu comme si on ne nous avait pas appris à distinguer entre une porte fermée et une porte ouverte et que nous soyons tout surpris de nous cogner, parfois, là où nous pensions passer sans encombre. Nous entrons alors dans le cycle de la souffrance.

Une définition courante de la souffrance est que c'est la douleur multipliée par la résistance que nous lui opposons. Nous investissons une grande partie de notre énergie dans des stratégies destinées à nous éviter la douleur. Il se trouve que la plupart du temps ces stratégies produisent elles-mêmes de la souffrance, simplement parce que, pour la plupart, elles luttent contre les choses telles qu'elles sont. Ne pas accepter la réalité telle qu'elle est, à court ou long terme, ne peut produire rien d'autre que de la souffrance. Ainsi nous avons une souffrance et pour l'éviter nous nions la réalité de cette souffrance, nous voulons faire comme si elle n'existait pas ou ne devrait pas exister, du coup nous ne pouvons apporter de véritable solution puisque nous nions l'existence même du problème et cela génère un surplus de souffrance. Le Bouddha avait proposé l'exemple de la personne qui reçoit une flèche dans la jambe. Elle ressent de la douleur, sans aucun doute. Maintenant si cette personne se met en

colère contre la personne qui a décoché la flèche, si elle s'attriste sur l'immobilité que cette blessure lui impose, si elle prend peur des conséquences éventuelles de la blessure, alors elle transforme cette douleur en souffrance. Elle ne fait qu'accroître la douleur initiale et en plus elle disperse son énergie entre le passé et le futur au lieu de la focaliser sur les actions à entreprendre dans le moment présent.

Avec la pleine conscience nous pouvons nous relier avec notre ressenti et les autres sans nous identifier et sans attachement excessif. Lorsque nous sentons la tristesse nous envahir, nous réagissons et entrons en opposition. En fait, bien peu souvent nos efforts sont couronnés de succès, la plupart du temps nous utilisons une grande quantité d'énergie pour nous en libérer alors que nous ne faisons que nous épuiser. L'homme qui reçoit une flèche dans la jambe en ressent de la douleur, mais aussi de la colère. De ce fait, il ressent une double douleur : une douleur physique et une douleur mentale. On fait la différence entre la douleur qui est proprement physique et la souffrance qui est l'aspect mental. En regardant bien nos différentes difficultés, nous nous rendons compte qu'elles s'accompagnent plus souvent de souffrance que de véritable douleur.

La pleine conscience s'adressait à l'origine à des personnes qui n'étaient pas suffisamment déprimées ni suffisamment anxieuses pour se rendre chez un spécialiste, mais qui l'étaient suffisamment pour se gâcher leur bonheur quotidien. Aujourd'hui, comme nous l'avons vu ci-dessus, elle est pratiquée largement dans les milieux hospitaliers, sinon dans un but de guérison, du moins dans une recherche de mieux-être dans nombre de pathologies. L'objectif étant non pas d'agir directement sur la douleur, mais de faire en sorte qu'on n'y ajoute pas une souffrance inutile.

La finalité de la méditation

La finalité de la méditation est de nous placer légèrement en retrait par rapport à notre corps, nos pensées, nos sensations, nos émotions. De faire en sorte que nous ne nous identifions pas à ce qui est transitoire. De cette manière, nous pouvons prendre contact avec ce qui est permanent en nous. Et ce qui est permanent est une pure conscience. C'est ce qui, en nous, observe les choses transitoires et qui se tient au-delà.

D'une certaine manière, il s'agit d'apprendre à être plus conscient de ce qui se passe ici et maintenant. Cette présence nous permet de mettre de l'ordre dans les multiples fragments qui constituent notre personnalité. Bien souvent ces fragments entrent en conflit les uns

avec les autres : comment être conciliant sans se faire marcher sur les pieds ? Comment être ouvert sans être influençable ? Comment être généreux sans se faire dépouiller ? Comment être ferme sans être agressif ?

L'utilité de cette forme de présence est qu'elle nous apprend à ne pas nous laisser balayer par nos pensées ou nos émotions, ce qui en fait un outil efficacement employé dans le cadre des thérapies comportementales et cognitives.

La pleine conscience est une manière d'être qui consiste à se mettre dans un état beaucoup plus naturel que celui où nous met le conditionnement social auquel nous sommes soumis. Notre conditionnement social nous dit qu'il faut agir, qu'il faut lutter quand les choses ne vont pas comme on le voudrait. Cela nous amène facilement à des réactions du style « yaka » et « fokon ». La réaction est souvent excessive ou inadaptée. Méditer, ce n'est pas devenir passif et fataliste, c'est apprendre à laisser aller, apprendre le non-attachement aux choses qui nous polluent la vie. Mais aussi à agir avec un plein engagement quand la chose devient nécessaire.

Méditer en pleine conscience c'est apprendre à être plus conscient de son corps, de son esprit et de son environnement. Ce n'est pas forcément une détente. Il peut arriver parfois que nous ayons à être présents à des éléments de notre esprit qui ne sont pas forcément plaisants. La pratique nous apprend précisément comment nous comporter à leur égard. Essentiellement en développant une pensée claire. Une fois que nous sommes en mesure de voir les choses telles qu'elles sont, alors nous pouvons agir de manière adéquate.

La pleine conscience nous invite à plus de présence. Il est dit que la pratique de la méditation purifie l'esprit. Elle nous permet d'écarter les émotions négatives génératrices de souffrance inutile.

Nous pratiquons habituellement une concentration étroite sur les événements de notre vie : souvent nous agissons sans même nous rendre compte de ce que nous faisons. Gurdjieff disait que nous n'agissons pas, mais que nous sommes agis.

Méditer en pleine conscience peut nous permettre d'identifier les structures de notre pensée et voir de quelle manière notre vie peut être contrôlée par des croyances jamais remises en question. Pour cela, il n'y a pas de choses très compliquées à faire, sinon pratiquer, puisque le but que la méditation se propose est d'obtenir un esprit clair, silencieux et détaché. Un esprit capable de faire la distinction entre ce qu'on croit être la vérité et la réalité telle qu'elle est.

La pleine conscience peut aussi nous conduire à nous rendre compte que nous n'avons pas une personnalité unique, mais que nous sommes constitués d'une multitude de « moi » qui prennent le commandement chacun à tout de rôle. Cette multitude de fragments est une des principales causes de la dispersion de notre attention.

La méditation ne vise pas à une efficacité technique, il s'agit d'apprendre comment être présent à soi et à son environnement, en cet instant même. C'est une manière d'être, plus qu'une technique à pratiquer.

Satipatthana et la méditation de la pleine conscience

« Il n'y a qu'un seul sentier, ô moines, conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et des peines, à la destruction des souffrances physiques et morales, à l'acquisition de la conduite droite, à la réalisation du Nirvana, ce sont les quatre sortes d'établissement de l'attention.

Quelles sont ces quatre sortes ? » Voilà comment le Bouddha exposa, dans le village de Kammassadhamma, la doctrine qu'il estimait, lui-même, être la plus importante pour ses disciples : l'établissement de l'attention. Il commence par proposer une attention au corps.

« Et comment, ô moines, un moine demeure-t-il observant le corps ? »

« Attentivement il inspire, attentivement il expire. Inspirant lentement, il sait "Lentement j'inspire". Expirant lentement, il sait "Lentement j'expire". Inspirant rapidement, il sait "Rapidement j'inspire". Expirant rapidement, il sait "Rapidement j'expire". »

Puis le Bouddha généralise la pratique aux différentes positions du corps dans la journée et pas seulement au moment de la méditation :

« Et de plus, ô moines, un moine allant sait : "Je vais", étant debout, il sait "Je suis debout", étant assis, il sait : "Je suis assis", étant couché, il sait : "Je suis couché", le corps étant dans telle ou telle position, il le sait être dans telle ou telle position. »

Ensuite, c'est au tour des sensations d'être l'objet de l'attention du pratiquant :

« Et comment, ô moines, un moine demeure t'il observant les sensations ? Voici, ô moines, un moine ressentant une sensation agréable sait : "Je ressens une sensation agréable", ressentant une sensation désagréable, il sait : "Je ressens une sensation désagréable", ressentant une sensation ni agréable, ni désagréable, il sait : "Je ressens une sensation ni agréable, ni désagréable". »

Puis c'est le tour de l'esprit :

« Et comment, ô moines, un moine demeure t'il observant l'esprit ? Voici, ô moines, un moine ressentant un esprit passionné sait : "Ceci est un esprit passionné", ayant un esprit libre de passion, il sait : "Ceci est un esprit libre de passion", ayant un esprit haineux, il sait : "Ceci est un esprit haineux", ayant un esprit libre de haine, il sait "Ceci est un esprit libre de haine",

ayant un esprit égaré, il sait "ceci est un esprit égaré", ayant un esprit libre d'égarement, il sait : "Ceci est un esprit libre d'égarement", ayant un esprit recueilli, il sait : "Ceci est un esprit recueilli", ayant un esprit distrait, il sait "ceci est un esprit distrait",

Voici, ô moines, un moine quand le désir sensuel est en lui, il sait : "En moi est le désir sensuel", quand le désir sensuel n'est pas en lui, il sait : "En moi n'est pas le désir sensuel"

Quand la méchanceté est en lui, il sait : "En moi est la méchanceté", quand la méchanceté n'est pas en lui, il sait : "En moi n'est pas la méchanceté",

Quand l'inertie et la torpeur sont est en lui, il sait : "En moi sont l'inertie et la torpeur", quand l'inertie et la torpeur ne sont pas en lui, il sait : "En moi ne sont pas l'inertie et la torpeur"

Quand l'agitation et le remords sont est en lui, il sait : "En moi sont l'agitation et le remords", quand l'agitation et le remords ne sont pas en lui, il sait : "En moi ne sont pas l'agitation et le remords",

Quand le doute est en lui, il sait : "En moi est le doute", quand le doute n'est pas en lui, il sait : "En moi n'est pas le doute", »

Et vient l'incroyable promesse que l'Eveillé fit à ses disciples :

« Alors, ô moines, celui qui pratiquerait ainsi ces quatre établissements de l'attention pendant sept ans pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : l'état d'Arahant dans cette vie, ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non-retour. Mais laissons, ô moines, ces sept ans. Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre établissements de l'attention pendant six ans, cinq ans, quatre ans, trois ans, deux ans, un an pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : l'état d'Arahant dans cette vie, ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non-retour. Mais laissons, ô moines, cette année. Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre établissements de l'attention pendant sept mois pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : l'état d'Arahant dans cette vie, ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non-retour. Mais laissons, ô moines, ces sept mois. Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre établissements de l'attention pendant six mois, cinq mois, quatre mois, trois mois, deux mois, un mois, un demi-mois pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : l'état d'Arahant dans cette vie, ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non-retour. Mais laissons, ô moines, ce demi-mois. Celui qui pratiquerait ainsi ces quatre établissements de l'attention pendant sept jours pourrait en récolter l'un de ces deux fruits : l'état d'Arahant dans cette vie, ou, s'il y a un reste d'attachement, l'état de non-retour. Il n'y a qu'une seule voie, ô moines, conduisant à la purification des êtres, à la conquête des douleurs et

des peines, à la destruction des souffrances physiques et morales, à la conduite droite, à la réalisation du Nirvana. Ce sont les quatre établissements de l'attention. »

Autrement dit, une pratique complète de cette méditation pendant quinze jours devrait conduire à l'état d'Arahant (très schématiquement, l'Arahant est celui qui atteint sa libération personnelle. On l'oppose généralement au Bodhisattva qui arrivant au portail de la libération y renonce pour aider les autres à y parvenir. On peut penser que l'un est plus altruiste que l'autre. Mais on peut penser aussi que, si on n'atteint pas soi-même la libération, il sera difficile d'y conduire les autres.)

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Poussés par l'enthousiasme des débutants, il arrive fréquemment que l'on demande en début de pratique : « Qu'est-ce que je dois faire ? »

La question n'est pas tant « Qu'est-ce que je dois faire ? », mais plutôt « Qu'est ce que je ne dois pas faire ? »

La pleine conscience commence par attirer notre attention sur le fait que nous ne sommes pas très conscients dans notre vie quotidienne

Pour pouvoir le réaliser, il nous faut apprendre à faire quelque chose dont nous n'avons pas l'habitude : cesser de combattre. Nous ne nous en rendons sans doute pas vraiment compte, mais nous passons une bonne partie de notre temps à nous battre, à nous opposer, à résister. A quoi ? Mais à peu près à tout. Aux contraintes que nous impose le monde extérieur, aux craintes que nous avons par rapport à notre avenir, aux tensions qui nous restent de nos situations passées.

En fait, nous sommes construits de telle façon qu'en situation de stress nous n'avons que trois façons de réagir : la fuite, l'agression ou l'inhibition de l'action. Autrement dit, on évite la situation conflictuelle (ce qui bien des fois ne fait qu'aggraver les choses pour la suite), on attaque la source de conflit (ce qui généralement a des conséquences imprévues) ou on fait le mort, en attendant que la situation redevienne calme (ce qui est rarement le cas si on ne fait rien pour la résoudre.). La pleine conscience nous propose une autre façon de faire. Pas instinctive et qui ne vient pas tout naturellement cette fois : rester là, présents et attentifs à ce qui se passe. Sans s'échapper, sans violence et sans se figer. Juste rester là, tout à fait présents et tout à fait conscients. A priori, rien de difficile en cela sinon le fait que c'est tout à fait contraire à nos habitudes. Cela va nous demander une certaine discipline pour remplacer des comportements instinctifs par des comportements plus conscients.

On peut penser que le fait de rester simplement présent est une attitude passive, plus caractéristique des sociétés orientales que de notre société qui met l'accent sur le fait d'aller de l'avant et valorise l'action. En fait, rester présent implique souvent un courage bien plus grand que de foncer tête baissée dans les difficultés. Rester présent, simplement présent, nous permet de voir que, bien des fois, le dragon contre lequel nous nous échinons n'est rien d'autre qu'un vermisseau. Nous nous comportons souvent comme des Don Quichottes luttant

contre des moulins à vent. Si le brave chevalier à la Triste Figure avait pratiqué un peu la pleine conscience, il aurait certainement abîmé bien moins de moulins qu'il ne l'a fait.

On sait, en psychothérapie, que bien souvent ce sont les actions mises en place pour échapper à sa tristesse ou à ses angoisses qui créent le problème plus que la tristesse ou l'anxiété elle-même. Bien des fois, simplement accepter de regarder la situation et le ressenti bien en face le rend tout à fait acceptable. Le désir de fuir ou d'attaquer nous rend impatients et nous avons recours alors bien trop facilement aux solutions type « fokon » ou « yaka » qui, sous leur apparente solution immédiate, ne font que créer d'autres problèmes pour plus tard. Comme disait le philosophe Epictète : *« Ce qui tourmente les hommes ce n'est pas la réalité, mais les opinions qu'ils s'en font. »*

Alors, qu'est-ce que la pleine conscience ?

Selon Thich Nhat Hahn, on peut utiliser le terme « pleine conscience » lorsqu'on veut parler du fait de garder une conscience vivante dans la réalité présente.

La pleine conscience demande une qualité d'attention qui implique le non-jugement et un esprit égal. L'équanimité est une part intégrante de la pleine conscience.

La plupart du temps nous fonctionnons en pilotage automatique. C'est de cela qu'il s'agit de prendre conscience en premier et pour cela, la pleine conscience consiste à vivre chaque instant pleinement. Comme nous l'avons dit : c'est une discipline, une technique d'attention à ce qui est.

Les points essentiels : être ici et maintenant, avoir l'esprit ouvert et disponible à ce qui est.

La pleine conscience c'est apprendre à se centrer sur le moment présent. On n'a pas à porter de jugement entre ce qui est bien et ce qui est mal, il s'agit juste d'observer les choses comme elles sont. Je dois pouvoir observer mes émotions positives comme mes émotions négatives de la même manière. Mes sensations agréables et désagréables avec le même détachement.

Pour Jon Kabat-Zinn, c'est un *« État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. »*

Autrement dit : c'est faire attention intentionnellement au moment présent sans porter de jugement sur ce qu'on observe.

La pleine conscience nous permet de prendre de la distance vis-à-vis des pensées automatiques que nous avons et qui pilotent notre vie à notre insu. Nous nous racontons des histoires, contes de fées ou de sorcières, qui nous entraînent loin de ce qui est. Nous nous sommes construits des scénarios entiers et nous jouons le personnage principal du film que nous nous sommes écrit. Nous agissons et décidons selon ce que nous pensons être notre libre choix. En réalité, nous sommes pilotés par ces contes que nous nous sommes écrits. Et ce n'est pas le moi adulte qui a écrit le scénario de notre vie, mais l'enfant que nous étions jadis. Voilà pourquoi nous nous trouvons à jouer une histoire écrite par un enfant. Quoi de surprenant si nous rencontrons de multiples difficultés et d'amères déceptions sur notre route ?

La pleine conscience nous donne l'occasion de prendre du temps avant de décider de nos actions. Elle nous permet de ne pas réagir aux comportements d'autrui, mais à agir à partir de notre propre libre arbitre. Elle nous permet de nous détacher de nombre d'habitudes automatiques et de commencer à vivre par nous-mêmes.

Et dans le fond, ce n'est vraiment pas très compliqué. C'est juste accepter ce que nous sommes dans le moment présent. *« L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour ça que le présent nous échappe. »* Gustave Flaubert

Cela semble peu de choses, pourtant nous sommes rarement en prise avec le moment présent. Nous pouvons facilement observer que nous passons beaucoup de temps à penser à ce qui nous est arrivé, à ce qu'on nous a fait ou pas fait, aux émotions que nous avons ressenties, à ce que nous aurions dû dire ou faire. Les regrets, les remords, les ruminations constituent une partie non négligeable de notre temps. Mais nous ne sommes pas seulement happés par notre passé. Le futur nous appelle aussi et nous nous demandons comment les choses vont tourner, comment l'avenir se profile, comment va-t-on se comporter à notre égard ? Vais réussir dans mon entreprise ? Saurai-je me comporter de la bonne façon ? Quelle image va-t-on se faire de moi ?

Le passé et l'avenir nous prennent tellement de temps que nous ne sommes pratiquement jamais pleinement conscients de ce que nous sommes en train de faire. Si on mange en regardant une émission à la télévision on arrive à la fin de son repas sans même s'être rendu compte de ce qu'on a mangé. Bien souvent, on serait tout à fait

incapables de donner la liste des ingrédients de ce que nous venons de manger. D'une certaine manière, nous vivons en pilotage automatique. Ou, pour reprendre les paroles de Georges Ivanovitch Gurdjieff : nous n'agissons pas, nous sommes agis. La plupart du temps, nous nous contentons de réagir au comportement des autres ou aux événements de notre vie, nous n'agissons pas vraiment.

Réagir implique que nous ne sommes pas responsables de nos actions puisque nous ne faisons que répondre de manière mécanique aux stimulations de l'extérieur. Agir c'est prendre la pleine responsabilité de ses actes. La pleine conscience ne nous dit pas ce que nous avons à faire, elle nous remet simplement au poste de pilotage. À nous ensuite de faire les choix qui nous semblent bons.

La pleine conscience n'a pas pour but de nous apprendre à faire, mais de nous apprendre à retrouver notre dimension d'être. Cette dimension nous l'avions en tant qu'enfants. La vie ou plutôt l'éducation que nous avons reçue, nous a appris petit à petit à la remplacer par le faire. Et le faire de plus en plus vite, ce qui nous impose un rythme de machine qui nous éloigne de notre être véritable.

Notre éducation nous a appris à utiliser de manière disproportionnée une fonction de notre cerveau : la pensée. Notre culture occidentale a porté cet apprentissage au niveau d'un dogme : hors de la raison point de salut. On calcule, on pèse, on mesure, on évalue, on classe, on juge... On en oublie que pour faire tout cela une chose de plus nous est indispensable : la conscience. Si on n'est pas conscient de ses actions quantifier, classer est le propre d'un ordinateur, d'une machine, pas d'un être humain. La pratique de la pleine conscience nous replace dans notre statut d'être humain. Ou comme disent les savants : dans notre statut d'homo sapiens sapiens, ce qui signifie « homme sachant qu'il sait ou conscient de savoir ».

La pleine conscience nous libère de la fragmentation et de la mécanicité et nous permet de vivre pleinement chaque instant de notre vie. Un premier avantage à cela est que nous ne dispersons plus notre énergie mentale sur des regrets par rapport au passé, sur des anxiétés par rapport à l'avenir et sur des rêveries stériles pour nous échapper d'un présent insatisfaisant.

« La pleine conscience nous encourage à être plus patient et plus compatissant envers nous-mêmes et de cultiver l'ouverture d'esprit et une douce persistance. » Mindfulness a practical guide to peace in a frantic world.

La pleine conscience nous met plus en lien avec nos émotions, approfondit notre présence au moment, nous rend plus supportables les moments difficiles, nous aide à nous relaxer profondément. Et pourtant, même si elle produit accessoirement tous ces avantages ce n'est pas son objectif, son objectif est de nous mettre simplement en présence de ce qui est, de la réalité de ce que nous vivons à l'instant présent. Juste ça.

Ce n'est pas une activité orientée vers un but. La méditation de la pleine conscience nous propose juste de nous laisser expérimenter ce que nous ressentons dans le moment présent. Quand nous nous laissons aller à ne pas résister à ce qui est, nous sommes en prise avec le réel.

La pleine conscience c'est être conscient de son corps et des sensations qu'il nous procure, c'est être présent dans l'ici et maintenant, c'est s'accepter tel qu'on est et accepter les autres comme ils sont. C'est voir les choses beaucoup plus clairement. Et cela nous conduit à un autre avantage important de la pratique régulière : elle renforce notre capacité à utiliser notre mental selon notre choix et non à nous laisser porter par lui. Nous apprenons, à la manière d'un cavalier, à dresser notre monture pour qu'elle nous mène où nous voulons et ne laissons pas le cheval suivre le chemin à sa guise. Comme dans l'histoire zen où un passant demande à un cavalier qui passe au galop où il va ainsi et que l'homme lui répond : « Je ne sais pas, demande au cheval, lui il sait ! »

Il n'est pas nécessaire d'avoir un lieu pour méditer (bien que cela soit souhaitable, au moins à certains moments, de pouvoir se recueillir dans un endroit familier), la pleine conscience peut se travailler par des activités informelles comme au cours d'une promenade, en se livrant à des activités domestiques, en pratiquant un sport, etc. Nous allons voir dans les pages qui suivent que la pleine conscience peut être exercée par des exercices formels, comme porter son attention sur le mouvement de sa respiration, ou informels, comme mettre la table pour le déjeuner, par exemple.

En fin de compte, s'il ne fait aucun doute que la pratique de la pleine conscience nous vient de l'enseignement bouddhiste, ces dernières années sa pratique a été tellement diffusée dans des milieux aussi divers que les prisons, les entreprises, les écoles, les hôpitaux, que la pratique actuelle n'a plus grand-chose à voir avec la tradition originelle. De plus en plus de médecins et de psychologues recommandent la pratique de la pleine conscience pour s'opposer aux effets du stress, de la dépression ou des troubles liés à l'anxiété.

Il s'agit d'une discipline qui n'est pas une sorte de médicament pour éliminer un trouble, mais une forme de pratique que nous devons travailler chaque jour de notre vie pour en tirer tous les bénéfices qu'elle peut nous apporter. C'est une discipline de vie. Et le bénéfice c'est notre bonheur au quotidien.

La pratique

L'important, dans la pratique, c'est de comprendre qu'il faut être patient. Les résultats ne sont pas immédiats et demandent du temps pour devenir évidents. Et par ailleurs, l'idéal est de ne pas pratiquer la pleine conscience pour en obtenir un résultat. Juste pour le plaisir de vivre l'intensité du moment.

Pour cela, nous commençons la pratique en mettant momentanément de côté notre passé et notre avenir. Mettre de côté notre passé signifie que nous entrons en méditation comme si nous venions de naître : sans souvenirs et sans passé. La préparation, en entrant dans la phase concrète de pratique que nous allons détailler plus loin, consiste à laisser de côté le « vieil homme », à laisser de côté tout ce que nous avons accumulé comme souvenirs, pensées, habitudes. Il nous faut nous tenir à distance des rôles que nous nous sommes construits. Oubliez votre profession, oubliez ce que vous avez appris sur qui vous êtes, sur qui sont les autres et sur ce qu'est le monde. Abordez vos quelques minutes de pratique avec un esprit tout neuf et une grande fraîcheur. De même, n'attendez rien du futur. L'idéal est de ne pas se projeter du tout dans ce que l'avenir pourrait vous apporter. Y compris sur les bienfaits que vous pourriez tirer de votre pratique de la méditation. Restez pleinement centré sur le présent. Cela signifie que vous allez vivre chaque instant de pratique comme un instant d'éternité. Comme si ce moment précis allait durer toujours : ni d'avant, ni d'après, juste le « maintenant ».

La première chose à réaliser est que nous sommes à moitié endormis dans le cours de notre vie ordinaire. Nous vivons habituellement dans un état de demi-rêve. Nous avons une idée de qui nous sommes en fonction des souvenirs que nous avons de notre passé. Malheureusement, ces souvenirs la plupart du temps sont modifiés, transformés, reconstruits et, de fait, très peu fiables. Et en ce qui concerne le futur, nous avons tous fait l'expérience que ce que l'avenir nous réserve ne correspond presque jamais à ce que nous nous attendions. *« La seule chose dont on soit sûr, en ce qui concerne l'avenir, c'est qu'il n'est jamais conforme à nos prévisions. » Jean Dutourd*

S'il vous arrive de penser pendant votre méditation au temps qu'il vous reste avant d'arrêter la séance, vous êtes en train de vous projeter dans le futur. Laissez cette pensée passer, comme vous le faites pour toutes les autres.

Et souvenez-vous qu'il ne s'agit pas d'entrer en lutte avec vous-même, n'allez jamais plus loin que ce que vous pouvez faire. La

pratique régulière vous conduira bien plus loin que des efforts excessifs qui iraient en sens inverse du travail à réaliser en créant plus de stress que de lâcher prise. Les vertus essentielles dans cette pratique sont la présence, la patience et la bienveillance.

Une session de pleine conscience

La respiration ou la méditation assise

C'est l'exercice de base de la pleine conscience. Le Bouddhisme nous transmet un sutra entier, qui est un discours tenu par le Bouddha à ses disciples, sur la pratique de l'attention sur la respiration, l'Anapanasati Sutra. En voici une traduction diffusée par la Maison de Pleine Conscience de Montréal :

Le Soutra de l'Attention à la Respiration - Anapanasati Sutta

Lorsque la pleine lune suivante arriva, le Bouddha, assis à l'extérieur avec les moines, leur dit après les avoir regardés silencieusement :

« Vénérables moines, notre communauté est pure et bonne. En son sein, il n'y a nul besoin de bavardage prétentieux et inutile et c'est pourquoi elle est digne de recevoir des offrandes et d'être considérée comme un champ de mérite. Elle est digne de respect. Une telle communauté est rare, et tout pèlerin qui la cherche, aussi long que soit le voyage qu'il doit accomplir cherchera à y prendre refuge et la trouvera digne de respect. »

« O moines, la méthode qui consiste à contempler sa respiration, apportera de grands bénéfices et de grands avantages si elle est développée et pratiquée régulièrement. Elle amènera le succès dans la pratique des Quatre Établissements de la Pleine conscience. Si la méthode des Quatre Établissements de la Pleine conscience est développée et pratiquée régulièrement, cela amènera à la réussite dans la pratique des Sept facteurs d'éveil. Les Sept facteurs d'éveil, s'ils sont développés et pratiqués régulièrement, feront naître la compréhension et engendreront la libération de l'esprit. »

« Comment développer et pratiquer régulièrement la méthode de la Pleine conscience de la respiration afin que la pratique porte ses fruits et soit source de grands bienfaits? Cela se passe ainsi, moines : le pratiquant va dans la forêt ou au pied d'un arbre dans un endroit désert : il s'assied dans la posture du lotus, le corps stable et droit, la Pleine conscience établie devant lui. Lorsqu'il inspire, il sait qu'il inspire ; lorsqu'il expire, il sait qu'il expire.

1- En inspirant longuement, il sait « j'inspire longuement ». En expirant longuement, il sait « j'expire longuement ».

2- En inspirant brièvement, il sait « j'inspire brièvement ». En expirant brièvement, il sait « J'expire brièvement ».

3- « J'inspire et je suis conscient de tout mon corps. J'expire et je suis conscient de tout mon corps. » C'est ainsi qu'il pratique.

4- « J'inspire et j'apaise mon corps tout entier. J'expire et j'apaise mon corps tout entier ». Ainsi pratique-t-il.

5- « J'inspire et je me sens joyeux. J'expire et je me sens joyeux ». Ainsi pratique-t-il.

6- « J'inspire et je me sens heureux. J'expire et je me sens heureux ». Ainsi pratique-t-il.

7- « J'inspire et je suis conscient de mes formations mentales. J'expire et je suis conscient de mes formations mentales ». Ainsi pratique-t-il.

8- « J'inspire et je calme mes formations mentales. J'expire et je calme mes formations mentales ». Ainsi pratique-t-il.

9- « J'inspire et je suis conscient de mon mental. J'expire et je suis conscient de mon mental ». Ainsi pratique-t-il.

10- « J'inspire et je rends mon esprit heureux. J'expire et je rends mon esprit heureux ». Ainsi pratique-t-il.

11- « J'inspire et je concentre mon mental. J'expire et je concentre mon mental ». Ainsi pratique-t-il.

12- « J'inspire et je libère mon mental. J'expire et je libère mon mental ». Ainsi pratique-t-il.

13- « J'inspire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes. J'expire et j'observe la nature impermanente de tous les phénomènes ». Ainsi pratique-t-il.

14- « J'inspire et j'observe la disparition progressive du désir ». Ainsi pratique-t-il.

15- « J'inspire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène. J'expire et je contemple la nature non née et non morte de tout phénomène ». Ainsi pratique-t-il.

16- « J'inspire et je contemple le lâcher-prise. J'expire et je contemple le lâcher-prise ». Ainsi pratique-t-il.

« Pratiquée et développée régulièrement selon ces instructions, la Pleine conscience de la respiration portera ses fruits et sera source de grands bienfaits. »

Pour méditer, il s'agit de trouver une posture qui soit confortable et qu'on pourra tenir suffisamment longtemps. Pour certains ce sera une position en tailleur, pour d'autres en zazen. L'important est de maintenir la colonne vertébrale bien droite. Une posture pratique, pour une grande majorité de personnes, est de s'asseoir les pieds bien à plat sur le sol. Les mains reposant sur les genoux, paumes vers le haut ou vers le bas. Si vous en avez l'occasion, prenez cette position dès à présent pour faire un essai de ce qu'est la méditation de pleine conscience.

Si vous avez pris la position assise décrite, alors portez votre attention au niveau de l'abdomen et notez son mouvement sous l'effet de la respiration. Si vous avez des difficultés à prendre conscience de ce mouvement vous pouvez placer une main sur l'abdomen pour mieux le percevoir.

Prenez quelques instants pour prendre conscience des mouvements de votre respiration et des sensations dans votre corps. Portez votre attention sur le va-et-vient de la respiration comme le mouvement d'une vague. Pensez simplement : « les poumons se remplissent », « les poumons se vident », de manière neutre. Ne vous dites pas « mes poumons... », mais restez aussi neutre et détaché que possible.

Observez de quelle façon les sensations produites par la respiration changent et se modifient tout le temps. L'amplitude de l'inspiration change, on peut expirer parfois comme en un demi-soupir, la respiration peut se ralentir ou s'accélérer. Contentez-vous de noter tout cela et d'observer de manière détachée.

Pour certaines personnes, il peut être plus facile de faire l'exercice

sur la respiration étendues sur le sol, sur une couverture ou un tapis de gymnastique. Si cela peut vous être utile, pour apaiser l'esprit pendant votre attention sur la respiration vous pouvez compter. Pensez « UN » à l'inspiration et « UN » à l'expiration. Puis « DEUX » à l'inspiration et « DEUX » à l'expiration. « TROIS » à l'inspiration et « TROIS » à l'expiration. Et vous poursuivez ainsi jusqu'à « DIX » à l'inspiration et « DIX » à l'expiration. Vous reprenez ensuite la série en partant de « UN ».

Il vous est peut-être plus facile de pratiquer cet exercice les yeux fermés : cela évite d'être trop facilement distrait. Faites ce qui vous convient le plus : yeux fermés ou ouverts. L'important est que vous ayez le dos droit et les pieds bien au sol.

Ceci est l'exercice de base de la méditation de la pleine conscience. C'est généralement le premier qu'on enseigne aux pratiquants. Au début, la conscience se porte sur le mouvement de la respiration qui est le mouvement le plus facilement observable de notre corps. Avec un peu de pratique, on peut ensuite porter son attention sur les différents mouvements produits par le corps, en plus de celui de la respiration. Ce que nous ferons un peu plus tard.

La marche

Le deuxième exercice important après l'observation de la respiration est l'attention à la marche. Pour pratiquer la méditation en marchant nous allons procéder par étapes.

Dans un premier temps, portez votre attention sur les pieds sur le sol et la terre qui vous soutient. Posez vraiment les pieds par terre. Soyez juste attentif au mouvement des pieds et pensez à chaque fois « pied droit » quand c'est le pied droit qui est actif et « pied gauche » quand c'est le pied gauche.

Dans un deuxième temps, après avoir pratiqué quelques jours, vous allez porter l'attention sur le moment où le pied se lève et sur le moment où il s'abaisse. Observez attentivement le mouvement du lever du pied et celui de la descente, avec les sensations qui accompagnent le mouvement de lever-posé. Vous pouvez accompagner ce mouvement en pensant au fur et à mesure que l'action se déroule : « lever », « poser ». Vos pensées doivent se faire en même temps que le mouvement et durer aussi longtemps que lui. Si vous marchez très lentement, alors vous devrez penser « leeeeeveeeeer », « poooooseeeeer ».

Le troisième temps demande d'apporter toute son attention sur le

mouvement entier qu'effectue le pied pendant la marche. Prenez conscience du moment où le pied se détache du sol, du moment où il s'élève, du moment où il s'abaisse, du moment où il reprend contact avec le sol et de son déroulement sur le sol (quelle partie du pied touche en premier et quelles autres parties prennent contact avec le sol avant que le pied ne le quitte ?)

Les sensations

Prendre conscience de notre rythme journalier. Est-ce que nous avons tendance à faire les choses plus rapidement que nécessaire ? Est-ce que nous mettons bien trop de temps pour certaines choses et trop peu pour certaines autres ? Observons cela au long de la journée sans pour autant porter de jugement. Là aussi, nous nous contentons d'observer et de constater.

Une chose à la fois

Plus loin, nous allons voir comment mêler la méditation à la vie quotidienne. Vous pouvez déjà en prendre un avant-goût en vous donnant pour tâche de ne faire qu'une chose à la fois cette semaine qui vient. N'ayez pas de crainte, vous en ferez autant que d'habitude sinon plus. Le fait de ne pas se disperser non seulement facilite l'attention, mais en plus vous rend bien plus efficace. Vous verrez.

Un travail manuel

Faites au moins quelque chose de vos mains. Ce peut être un bricolage, une œuvre d'art, un plat cuisiné, du ménage. L'important est que ce soit quelque chose de physique et de non habituel. Si vous faites habituellement la cuisine, n'allez pas choisir cette activité comme exercice. Prenez quelque chose qui vous demandera d'être fait en pleine conscience et non de manière automatique.

Une promenade

Allez vous promener dans un endroit que vous ne connaissez pas. Pas nécessaire de faire des kilomètres pour cela : il y a certainement des endroits de votre ville ou de votre village que vous ne connaissez pas encore. Faites votre promenade en faisant attention à toutes les sensations qu'elle vous procurera : regardez bien autour de vous, écoutez les bruits particuliers, sentez les odeurs, n'hésitez pas à toucher telle pierre, tel angle de mur, tel montant de porte pour en ressentir le contact, la rugosité. Vous n'imaginez pas à quel point le monde est plein de sensations diverses. Et nous passons à côté de tout cela. En pratiquant ce type de promenade, vous constaterez avec quelle facilité on pourrait avoir une vie bien plus remplie qu'elle ne l'est.

Les émotions

Voilà que nous entrons dans un domaine plus subtil. Les sensations physiques ne sont pas trop difficiles à identifier avec un peu de pratique. Là, nous abordons le domaine des émotions. Elles aussi nous procurent des sensations physiques bien entendu. Qui n'a pas connu la fameuse boule dans la gorge à un moment d'inquiétude ? Les mâchoires qui se serrent sur le coup d'une colère ? L'étrange vide à l'estomac dans les moments de solitude ? Les émotions ont une représentation physique, mais elle peut être ténue et passer inaperçue. Ou alors on n'a pas tout à fait conscience qu'il s'agit d'une émotion qui nous traverse.

Par exemple, si pendant votre pratique de l'attention vous ressentez de l'impatience ; si vous commencez à penser « Bon, ça devrait être fini, maintenant. », peut-être que vous êtes en train de ressentir de l'émotion. La consigne reste toujours la même : prenez conscience de votre impatience et ramenez votre attention sur les sensations.

Que vous soyez immobile, assis, en train de porter votre attention sur la respiration ou en train de pratiquer en marchant, il y a certainement des sensations qui peuvent vous paraître agréables et d'autres qui le sont beaucoup moins. Faites en sorte de rester aussi attentif aux unes qu'aux autres. Aussi attentif et aussi détaché. Vous pouvez la nommer, de manière neutre, « démangeaison à l'épaule », « picotement sur la main ». Et si vous décidez de vous gratter, faites-le en pleine conscience et ressentez bien ce qui se passe au niveau de ces nouvelles sensations.

Un complément important est de prendre conscience de tout ce que vous n'aimez pas dans votre journée. Au fur et à mesure que les heures passent, dites-vous, « Situation plaisante » et « Situation déplaisante » en fonction des événements.

À l'occasion, prenez aussi conscience de ce que vous dit votre estomac : il est très doué par tout ce qui concerne les sensations de plénitude ou de vide, que ce soit dans le domaine matériel ou psychique. Si j'ai le sentiment que quelque chose me manque, je vais ressentir un creux caractéristique au niveau de l'estomac. Au point que certaines personnes, confondant cette sensation de manque avec la vraie faim, cherchent à combler le vide en mangeant. Bien évidemment si le manque est d'ordre psychologique cela ne servira à rien, sinon à faire prendre des kilos.

Enfin, un excellent travail sur les émotions peut être réalisé en

étant conscient de ses émotions négatives dès qu'elles apparaissent : colère, irritation, peur, anxiété, tristesse, abattement, découragement... Une émotion négative a pour effet de nous faire quitter le poste de commandement et de prendre notre place pour nous faire agir de manière excessive. Il est bien connu que sous le coup de la colère on ne fait qu'amplifier les choses : « Tu n'es jamais à l'heure ! », « Tu n'es qu'un bon à rien ! », « On ne peut jamais te faire confiance ! ». De même pour les autres émotions : on sait à quel point la peur fait exagérer le risque et de quelle manière la tristesse grossit les obstacles. Faites en sorte d'identifier les signes avant-coureurs des émotions négatives et de rester aux commandes sans vous laisser désarçonner.

Les pensées

Le fait même de porter son attention sur sa respiration nous permet d'observer les pensées au fur et à mesure qu'elles viennent et, ce qui est la base de la pratique de la pleine conscience, apprendre progressivement à ne plus lutter avec elles. Lorsque vous serez dans votre pratique, contentez-vous de ramener votre attention sur vos perceptions sans vous juger, c'est une attitude essentielle dans la pratique de la pleine conscience.

Observez vos pensées sans jugement. C'est de cette manière que vous arriverez à comprendre réellement que vous n'êtes pas vos pensées. Vous pouvez les voir apparaître et vous pouvez les voir disparaître. De manière aussi détachée que vous regardez passer des nuages dans le ciel. Vous comprendrez alors intimement que les pensées, quelles qu'elles soient, sont transitoires, elles viennent et passent, suivies par d'autres qui passeront à leur tour. C'est de cette manière qu'on peut identifier les pensées conduisant à la dépression ou à l'anticipation anxieuse avant qu'elles ne s'installent dans notre esprit. Vous ne mettrez pas longtemps à constater que les nuages noirs passent, tout comme les nuages blancs. Des études récentes (R. A. Baer et coll.) ont pu démontrer que les pensées dépressives, les sentiments anxieux et l'irritabilité diminuent nettement avec la pratique régulière de la méditation.

Les TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives) nous apprennent que souvent nous voyons les faits, ou l'événement (A pour activating event) et les conséquences (C). Nous ne prenons que rarement conscience qu'entre les faits et la réaction il y a un troisième élément : notre interprétation en fonction de nos croyances (B pour Beliefs, croyances). C'est un des exercices proposés par les thérapeutes cognitivistes que de demander à leurs clients de distinguer l'ABC

(Événement, Croyances, Conséquence).

Souvenez-vous de ce que disait le philosophe stoïcien Epictète : *« Ce qui tourmente les hommes ce n'est pas la réalité, mais les opinions qu'ils s'en font. »* En disant cela, il a fait une parfaite synthèse des thérapies modernes qui d'ailleurs font une place de plus en plus importante à la méditation de la pleine conscience.

Dans la pleine conscience, les pensées ne sont pas un problème. C'est notre manière de lutter contre elles qui peut en devenir un.

Un autre maître de la méditation attentive est Jiddu Krishnamurti et un de ses thèmes principaux était de souligner le fait qu'il n'y a pas de différence entre l'observateur et la chose observée quand on porte son attention sur ses pensées. Quand nous observons nos pensées, nous prenons une attitude étrange. C'est comme si nous étions à la fois le gardien et le visiteur de ce qui se passe en nous. Un observateur et un observé. En réalité, l'observateur **est** l'observé. C'est ce que nous montre, chaque fois que nous la pratiquons, la méditation de la pleine conscience.

Ne permettez pas à vos pensées d'être le capitaine de votre navire.

Quand nous laissons passer nos pensées, nous entrons dans un état de plus grande réceptivité.

Souvent, quand nous regardons ce que fait notre esprit, nous nous rendons compte qu'il n'est pas dans le présent. Soyez attentif à tout ce temps que votre esprit passe à se préoccuper du futur, à ressasser le passé, à planifier des actions qu'on ne fera jamais, à s'angoisser pour des événements qui ne se produiront pas

Nos pensées et nos préjugés cherchent à nous donner l'illusion du contrôle, à nous convaincre que les choses sont prévisibles et qu'on se prépare à leur faire face en imaginant tout ce qui pourrait arriver. Lorsque nous sommes bien ancrés dans le présent, comme quand nous méditons, nous nous rendons compte que nous n'avons aucun contrôle du tout sur ce qui pourrait se passer. Tout ce que nous pouvons faire — et c'est l'attitude la plus efficace —, c'est de rester vigilants, attentifs, et de répondre aux situations du mieux que nous le pouvons avec les ressources dont nous disposons.

Exercice : observer les pensées

Asseyez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux et laissez votre conscience s'attarder sur ce qui se passe ici et maintenant.

Laissez-vous imprégner par les sensations du moment présent. Laissez passer toute pensée que vous pourriez avoir au sujet de cet exercice. Laissez passer toute pensée que vous pourriez avoir au sujet de ce qui vous attend cette journée qui vient. Toute pensée sur les heures passées. Toutes ces pensées au sujet de ce que vous avez à faire ces prochaines 24 heures ou que vous avez fait ces dernières 24 heures. Ne portez aucun jugement sur vos pensées : contentez-vous de les recevoir comme elles arrivent et de les accepter telles quelles. Contentez-vous de les regarder et de les laisser passer. Comme si vous n'étiez pas concerné par elles. Comme si elles ne vous appartenaient pas. Regardez-les apparaître, et regardez-les disparaître. Juste les regarder passer, sans plus.

Si cela vous facilite la tâche, vous pouvez penser à chaque pensée qui vous vient « C'est juste une pensée ».

Les relations

Voilà la partie la plus difficile de votre pratique : rester dans l'attention lorsque vous allez vous trouver en relation avec d'autres personnes. Nous avons été l'objet de tant de conditionnements depuis des années sur la manière de nous comporter avec telle ou telle personne qu'il va être difficile de retrouver son libre arbitre ; la capacité d'agir et non de réagir devant les comportements des autres.

Après l'exercice personnel, il devient important de passer à la mise en pratique dans les relations. Au moment où vous écoutez quelqu'un, contentez-vous d'écouter avec toute votre attention, sans penser, pendant que votre interlocuteur parle, à ce que vous allez lui répondre avant même qu'il ait fini de parler.

Au moment où vous parlez, prenez conscience des paroles que vous prononcez, du rythme de votre discours, du ton de votre voix.

Prenez aussi conscience des silences. Comment vous sentez-vous quand des silences s'installent dans la conversation ?

Quand vous êtes pris dans une conversation, il est plus difficile de rester dans la pleine conscience. Pourtant c'est un bon moyen d'approfondir votre pratique en maintenant votre attention sur ce que l'autre vous dit et sur les paroles que vous prononcez ainsi que sur votre respiration et votre attitude générale. Tout ceci à la fois.

La prochaine fois que vous serez en discussion avec quelqu'un, portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites.

Pouvez-vous écouter sans être d'accord ou pas d'accord, sans aimer ou ne pas aimer ce que vous entendez ? Sans planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour ?

En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire, sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites ? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent ?

Est-ce que vous avez conscience d'avoir des tics verbaux ? Des mots ou des expressions qui reviennent souvent et qui n'apportent rien au discours, du genre « C'est vrai quoi ? Faut y aller quoi ? Y'a pas de souci, Tout à fait, Point barre, C'est grave, Carrément, etc. » ? Prenez ceci comme un exercice d'attention que de prendre conscience de vos tics verbaux quand vous vous adressez aux autres.

Les relations nous permettent aussi une forme de pratique des plus intéressantes : la pratique de la pleine conscience en groupe. Si vous avez quelques amis qui ont envie de travailler aussi la pleine conscience, vous pouvez décider d'une heure, un jour de la semaine, pendant laquelle vous vous retrouvez pour pratiquer les exercices ensemble. Vous pouvez, par exemple fixer une heure et un jour précis de la semaine. Ceux qui peuvent venir, viennent et ceux qui ne peuvent en faire que moins resteront le temps qu'ils voudront. L'important est qu'il n'y ait aucune pression d'aucune sorte. La dynamique qui se produit dans le travail de groupe est parfois un soutien précieux pour la pratique personnelle.

Comment être dans le moment présent ?

Pratiquer la méditation de la pleine conscience nous amène à réaliser de manière plus concrète ce que représente le temps. C'est un capital qu'on ne peut dépenser qu'ici et maintenant. Pas hier, pas demain. Ici, maintenant.

Soyez conscient de vos actes, de vos gestes, de vos pensées, de vos paroles au moment présent sans vous laisser distraire par le passé ou par ce qui n'est pas encore arrivé. Vous n'avez plus de prise sur le passé et pas encore sur l'avenir. Par contre, vous pouvez prendre toutes les décisions que vous voulez dans l'instant présent. Si on vous offrait un capital de 1440 euros à dépenser dans la journée, vous ne perdriez pas votre temps à vous demander ce que vous auriez pu faire avec, hier, et vous n'en perdriez pas davantage à vous demander ce que vous pourriez bien en faire demain : le capital ne vous est donné que pour cette journée. Vous auriez à cœur de savoir ce que vous en

faites en ce moment même. Qu'allez-vous faire de ce capital en cet instant même, parce que ce soir vous ne l'aurez plus à votre disposition ?

Mais ne vous inquiétez pas outre mesure : demain matin, à la première heure on vous redonnera le même montant. Ce capital, ce sont les minutes qui composent votre journée. Chaque matin, vous vous réveillez avec 24 heures devant vous. Et savez-vous que 24 heures cela fait 1440 minutes ? N'est-ce pas un capital relativement important pour une seule journée ?

Pour nous aider à l'investir convenablement, il y a un certain nombre de personnes d'origines très diverses, qui ont réalisé ce que c'était qu'être en lien avec la réalité du moment. Je vous propose de passer en revue quelques-uns des conseils les plus importants qu'elles nous ont donnés. Cela nous aidera par la suite à nous construire un programme de journée de pleine conscience idéale.

Quelques guides pour la pratique de l'attention

Byron Katie

Une bien charmante dame qui est partie de très bas, ce qui lui a sans doute servi de tremplin pour arriver bien haut. Pendant dix ans, Byron Kathleen Reid s'est trouvée déchirée entre une attitude paranoïaque, des poussées de rage et un profond désespoir. Dans ses moments de profonde dépression, elle pouvait garder le lit des semaines durant. L'ambiance à la maison était telle que ses trois enfants, terrorisés par ses crises de colère, ne passaient devant sa porte que sur la pointe des pieds.

Elle finit par trouver une place dans une maison de rétablissement pour femmes ayant des troubles alimentaires, c'était tout ce que sa compagnie d'assurance pouvait lui offrir à défaut d'une maison de soins psychiatriques qui aurait été plus indiquée. Les résidentes étaient tellement effrayées par le comportement excessif de la nouvelle venue qu'on lui proposa une chambre à l'écart, sous les combles.

Katie dormait à même le sol, estimant être à ce point mauvaise qu'elle ne méritait pas une place dans un lit.

Malgré cela, et sans que rien ne le laissât prévoir, une semaine plus tard, elle se réveilla en ayant perdu toute idée de qui elle était : « Il n'y avait plus de moi », dit-elle. Tous les troubles qui l'avaient bouleversée pendant des années s'étaient évaporés. Complètement transformée, elle retourna chez elle.

Peu à peu, les voisins, puis d'autres personnes vinrent la voir pour qu'elle leur parle de son expérience. Chacun lui demandait d'où lui venait sa soudaine illumination à quoi elle répondait qu'elle n'était pas illuminée, mais qu'elle avait appris la différence entre ce qui est douloureux et ce qui ne l'est pas.

Depuis 1992, ce qu'elle a appelé « le Travail » (The Work) s'est mondialement répandu. Le Travail consiste essentiellement en quatre questions, une forme d'auto questionnement qui remet en cause notre manière de penser.

On se rend compte alors que ce qu'on croyait être des pensées rationnelles ne le sont pas et, en ne correspondant pas à la réalité, elles produisent notre malheur. *« J'ai pris conscience en 1986 que nous souffrons seulement quand nous croyons en une pensée qui se dispute avec la réalité. Vouloir que la réalité soit autre qu'elle n'est, c'est sans espoir. »* Les nouveaux venus au Travail pensent que si on accepte la réalité

telle qu'elle est on perd toute motivation pour provoquer un changement. Ce à quoi elle répond : *« Pouvez-vous vraiment savoir que c'est vrai ? Laquelle de ces deux manières de penser est la plus motivante : Mon compagnon n'aurait pas dû me quitter, ou il m'a quittée, quelles sont mes options ? »*

Byron Katie ne présente pas sa méthode comme une forme de thérapie. C'est plus qu'une technique, dit-elle, cette pratique du questionnement porte à la lumière une partie de notre être que nous gardons habituellement profondément enfouie.

Cela demande de développer la capacité de voir le monde sans résistance et sans conflit intérieur. Nous retrouvons ici les bases de la pleine conscience. S'en tenir à ce qu'est la réalité sans les déformations que lui imposent les mensonges du mental.

Pour amorcer le Travail on choisit une situation actuelle ou passée de sa vie qui ne semble pas encore résolue. On détermine une personne qu'on juge responsable de cette situation et on écrit sur une feuille tout ce qu'on pense d'elle. On oublie le côté gentil et diplomate et on écrit ce qu'on pense réellement de cette personne qui, d'une manière ou d'une autre, nous a causé du tort.

Sur une feuille, on note :

1. Par qui ou par quoi est-on attristé et déçu ?
2. Que voulez-vous que cette personne fasse ? En quoi voulez-vous qu'elle change ?
3. Que devrait-elle (ou ne devrait-elle pas) faire, être, penser ou ressentir ?
4. Qu'attendez-vous d'elle ?
5. Que pensez-vous d'elle ?
6. Que voulez-vous ne plus jamais revivre avec cette personne ou dans cette situation ?

On interroge ensuite les réponses données en les passant au crible des quatre questions typiques du Travail :

1. Est-ce vrai ?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?
3. Comment réagissez-vous quand vous croyez en cette pensée ?

4. Qui seriez-vous si vous n'aviez pas cette pensée ?

C'est à partir du travail sur ces quatre questions qu'intervient en profondeur la pleine conscience. Il s'agit à présent d'être en parfaite conformité avec ce qui est réel. « Ma demande est raisonnable on aurait du (sous-entendu : on devait) me donner une réponse favorable. » 1^{re} question : « Est-ce vrai ? » Existe-t-il une loi, quelque part, qui oblige les gens à donner une réponse favorable à toute demande raisonnable ? La réalité est que non. Un tas de demandes raisonnables se sont vues rejeter sans autre forme de procès en politique, dans le monde de l'entreprise, dans l'enseignement et dans la vie de tous les jours. Qui n'a pas vécu de situation où il lui semblait formuler une demande tout à fait raisonnable et que, malgré cela, la réponse a été négative ?

Pour être dans la pleine conscience, une fois la question posée on doit se mettre dans une attitude d'écoute. Il ne s'agit pas de raisonner ou de chercher à argumenter, mais simplement à rester à l'écoute du plus profond de soi. « Est-ce vrai, qu'on devait me donner une réponse favorable ? » Et je reste à l'écoute de ma vérité. Non pas d'une vérité généralisable, philosophique, mais de ma vérité à moi. Est-ce que ma croyance est vraie ?

Si la réponse est oui, alors je peux me poser la deuxième question : « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? » Qu'est-ce qui fait qu'on aurait absolument dû me donner une réponse favorable ? Qu'est-ce qui me rend si sûr que ma demande était si raisonnable aux yeux de mon interlocuteur ? Serait-il possible que ce dernier n'ait pas eu la possibilité de consentir à ma demande, aussi raisonnable fût-elle ? En fait, on peut très rarement savoir de façon absolue que c'est vrai.

Quelle que soit la réponse qu'on se donne à cette deuxième question on peut passer ensuite à la troisième. Comment est-ce que je réagis quand je crois en cette pensée ? Quand je crois qu'on devrait me donner une réponse favorable et qu'on ne me la donne pas, je me sens frustré, en colère, avec le sentiment d'avoir affaire à des incapables, avec l'envie de tout laisser tomber. Loin de m'amener à être plus apaisé, ce genre de pensée ne fait que faire monter mon niveau de stress.

Enfin la dernière question : « Qui serais-je si je n'avais pas cette pensée ? » Qui serais-je devant la ou les personnes qui devaient me donner une réponse favorable si je n'avais pas cette pensée ? Je serais sans doute quelqu'un de plus ouvert, plus à l'écoute de leurs arguments et je ferais preuve d'une attitude plus coopérative pour

améliorer les choses dans notre intérêt mutuel.

Timothy Freke

Il n'avait que douze ans quand Timothy Freke fit une étrange expérience : il se rendit compte brutalement que la vie est un grand mystère. Cela peut paraître une banalité dit de cette manière. Évidemment que la vie est un mystère, qui l'ignore ? Mais ce fut pour le jeune Timothy un tournant qui marqua le reste de sa vie. Cette question ne le quitta pas et il n'eut de cesse de la poser aux différentes personnes qu'il rencontra. Trente ans plus tard il continue à s'émerveiller et à émerveiller les autres sur le mystère de la vie et plus généralement sur l'existence.

L'essence de son expérience était la réalisation que tout est un. L'univers est un et cette réalisation emplit tout d'amour. Il se sentit emporté dans un océan d'amour inconditionnel. Le garçon ne fut pas transformé par cette expérience peu commune. Il resta l'écolier qu'il était, jouant avec son chien et faisant les mêmes bêtises que les autres enfants de son âge. Pourtant quelque chose changea et son destin fut marqué par cette expérience : il deviendrait philosophe pour approfondir cette sensation et surtout pour la partager avec d'autres.

Toute sa vie a été une aventure de l'éveil. Il s'intéressa aux traditions spirituelles les plus diverses, étudia la philosophie académique, passa des années dans des retraites méditatives, s'initia aux plantes des chamans et toucha aux drogues psychédéliques. Entre 30 et 40 ans, il a écrit nombre de livres sur les principales traditions du monde, voulant démontrer qu'elles cherchent à nous aider à devenir profondément conscients, profondément éveillés.

Timothy Freke aurait pu devenir un « maître » comme on en voit fleurir un peu partout de nos jours. Il a choisi de devenir une sorte de saltimbanque, un philosophe itinérant à la mode ancienne. Il a transformé l'enseignement de la philosophie en une espèce de one man show où il mêle des histoires drôles et des interrogations profondes sur la réalité de l'existence. Le but est, pour lui, d'éveiller les gens, à la manière des philosophes grecs, capables d'interpeller leur public pour lui faire découvrir les vérités qu'ils veulent lui enseigner.

Timothy en arrive à la même conclusion que les anciens stoïciens et les modernes thérapeutes cognitivistes : changer notre façon de penser transforme notre expérience de la vie. Pour changer notre façon de penser, nous devons remettre les choses à leur juste place. Pour cela, il s'agit de se poser très sérieusement la question : « Qu'est-ce que la vie ? »

Pour Timothy Freke, les choses ne sont pas ce qu'elles paraissent et nous ne sommes pas qui nous pensons être. Parce que nous sommes dans un rêve et que nous sommes, en même temps, le rêveur.

Dans notre état normal, nous sommes inconscients. Cette affirmation est commune à tous les « maîtres » et « instructeurs », anciens et modernes. Mais nous avons la possibilité de nous éveiller et de réaliser que la vie est comme un rêve.

Il peut nous arriver de faire des rêves lucides, dans lesquels nous rêvons, mais devenons conscients de rêver. Le rêve continue, mais nous savons qu'il ne s'agit que d'un rêve. De la même manière on peut devenir conscients que toute notre vie est un rêve et que nous pouvons nous y éveiller pour, comme dit Timothy Freke, vivre une « vie lucide ». Dans cette vie lucide, nous réalisons notre unité avec le Tout. Dans le rêve de la vie nous apparaissions comme des individus séparés, en devenant conscients nous réalisons que nous sommes Un. Il n'y a plus « toi » et « moi », « nous » et « eux », mais seulement « Nous ».

En vérité, personne ne sait rien. Vivre est quelque chose de tellement grand, un mystère d'une telle profondeur que l'esprit humain ne peut comprendre de quoi il s'agit. Et pourtant la réponse que nous apportons à cette question à laquelle on ne peut pas répondre, va conditionner le futur de l'humanité entière.

C'est quand nous nous trouvons dans un état de conscience lucide, qui est quelque chose de bien plus profond que la conscience ordinaire que notre vie devient tout d'un coup pleine de sens, à la fois rationnelle et magique.

Dans la conscience ordinaire, nous nous racontons des histoires. Comme pour les enfants, des histoires pour nous rassurer, des histoires pour nous endormir. Nous avons besoin de ces histoires pour savoir comment nous orienter dans notre vie. Pour donner un semblant de cohérence à ce qui nous arrive. Pour donner une définition pragmatique à ce profond mystère qu'est la vie. Mais des histoires trop simplistes, trop superficielles, conduisent à une vie superficielle et simpliste. Pour nous éveiller, nous avons besoin de voir au-delà de nos histoires personnelles. Pour cela, nous avons besoin de faire taire en nous ces voix qui nous disent tous ces contes qui nous endorment. Voilà, encore une fois, qu'apparaît la pleine conscience.

Prendre conscience que nous sommes dans un rêve, que nous vivons l'histoire que nous nous sommes inventée nous-mêmes, demande que redécouvriions le silence et que nous reprenions contact avec la vraie réalité. Celle de notre présence au monde, celle de nos

sensations. D'abord nos sensations de surface. Puis, au fur et à mesure de notre pratique, nous prenons conscience de nos sensations profondes. Et nos sensations profondes, au-delà des idées et des histoires de l'intellect, nous disent que nous ne faisons qu'un avec l'humanité entière, que nous ne faisons qu'un avec l'univers entier, car tout participe du même rêve et nous sommes le rêveur.

Gurdjieff et la 4e Voie

Jusqu'à ses 40 ans nous ne savons rien de bien sûr sur la vie de Georges Ivanovitch Gurdjieff sinon qu'il serait né à Alexandropol le 27 décembre 1877. En 1912 il s'installe à Moscou et commence à partager avec un groupe de disciples, un enseignement qui lui viendrait des anciennes écoles de mystères. Son enseignement, largement diffusé par un de ses plus proches élèves, le chercheur et journaliste Piotr Ouspensky dans un livre intitulé « Fragments d'un enseignement inconnu » a marqué de manière importante bon nombre de grands esprits de son époque. Ses exercices et son message continuent à se diffuser au moyen de nombreux continuateurs et de nombreux groupes de travail un peu partout dans le monde.

Pour Gurdjieff, si nous voulons avoir une vie différente, nous devons commencer par nous interroger sur la vie que nous menons actuellement. Pour lui, les différentes formes de souffrance sont dues à notre « moi ». Tant que nous n'opérons pas un changement radical au niveau de ce « moi », nous continuerons à attirer les mêmes problèmes, les mêmes déceptions dans notre vie.

Le travail commence par l'auto observation. Il ne s'agit pas de vouloir changer les circonstances, le monde ou soi-même. Il s'agit juste d'une attention sans jugement. Par une auto observation attentive nous réalisons que nous ne sommes pas ce que nous pensons être : nous réalisons qu'au lieu d'utiliser consciemment notre libre arbitre, nous agissons plutôt comme une machine.

Gurdjieff distingue plusieurs stades de conscience :

1. L'état de sommeil et de rêve
2. L'état de veille ordinaire (pendant lequel nous pensons que nous sommes éveillés)
3. L'état de conscience de soi (qui est le véritable premier niveau de conscience)
4. L'état de conscience objective (qui est la conscience des choses

réellement comme elles sont)

Tant que nous n'avons pas réalisé le troisième stade, il nous est impossible de recevoir de l'aide, tant que nous sommes endormis, l'aide qu'on pourrait nous apporter ne nous atteindrait pas. Avant d'atteindre le troisième stade de la conscience de soi, nous sommes trop pris dans notre autosatisfaction, notre vanité, nos peurs et notre ignorance pour pouvoir prêter attention à autre chose qu'à notre « moi » limité.

Pour être conscients, nous devons observer nos sensations, nos gestes, nos émotions, nos pensées, ce que nous faisons, ce que nous disons. Nous devons porter une attention aigüe sur tout ce que nous faisons et sur la manière dont nous le faisons. De cette façon, nous pourrions prendre conscience de la mécanicité de notre vie et, peu à peu, donner naissance à la « conscience de soi ».

Les exercices proposés par Gurdjieff et ses continuateurs consistent en de sortes de danses avec des mouvements très codifiés et qui se pratiquent avec une extrême synchronicité dans tout le groupe. Cela demande un travail très important sur l'attention qu'on porte à la fois à ses propres mouvements et à ceux des autres.

Un autre type d'exercice à faire, tout au long de la journée, consiste à se rappeler à soi. À se rappeler que nous sommes là. Juste en prenant conscience que nous sommes présents dans l'ici et maintenant. La chose paraît simple, mais à la pratique on se rend compte que cela demande aussi une qualité de présence que nous n'avons pas, la plupart du temps. Si on veut s'amuser à compter combien de fois dans une journée on peut prendre vraiment conscience d'être là, on est surpris par le peu de moments où on est simplement conscient d'être présent à soi.

Un autre exercice, dans le même style, est celui qui consiste à se donner rendez-vous à un moment précis et en un lieu précis. Par exemple, je décide de me donner rendez-vous à moi-même ce soir, au moment où je prendrai ma voiture et que je poserai les mains sur le volant. Au moment précis où mes mains touchent le volant, je pourrai me dire « Je suis à mon rendez-vous ». Si je n'y repense que quelques minutes ou quelques heures après avoir pris la route, alors le rendez-vous est manqué. Là aussi, cela semble élémentaire, mais la pratique nous démontre que ce ne l'est pas tant que ça. Il est fréquent d'oublier ses premiers rendez-vous avec soi-même. Comme pour tous les autres exercices conseillés dans ce texte, il est important de persévérer. Des rendez-vous personnels on peut s'en donner plusieurs fois par jour. Le

tout est de varier chaque fois l'endroit et l'heure. Bien évidemment, il s'agit ici d'un exercice de présence à soi, aussi il est tout à fait déconseillé de placer des post-its ou des messages ou des rappels pour se remémorer qu'on a un rendez-vous. Nous utiliserons ces rappels pour d'autres exercices, plus tard.

Douglas Harding

Douglas Harding est né en 1909 à Suffolk, dans l'est de l'Angleterre et s'est éteint le 11 janvier 2007 à Nacton. À 21 ans il quitte son milieu familial pour commencer une quête du Soi, comme beaucoup, voulant donner une réponse à la question fondamentale : « Qui suis-je ? ». Il fait partie de ces chercheurs de vérité qui ne se contentent pas de suivre les pas d'un guide ou d'un guru, mais qui cherchent à expérimenter en se confrontant à la réalité plus qu'à l'image qu'on en donne.

Il a 33 ans lorsqu'au hasard de ses lectures il tombe sur le dessin de l'homme sans tête du philosophe Ernst Mach (reproduit ci-dessous). Il s'éveille alors à la réalité de notre perception qui est que nous ne nous voyons pas de tête. Cela peut sembler une réflexion bien étrange ou platement banale. Pourtant réaliser que nous ne voyons pas de tête sur nos épaules implique une modification fondamentale dans notre conscience.



Toutes les traditions s'accordent pour dire que c'est notre ego qui nous égare. Notre mental nous fait vivre dans des illusions et des mensonges permanents. Il nous crée une image de qui nous sommes et nous nous identifions à cette image. Nous nous attribuons des qualités que nous n'avons pas et nous affublons de défauts que nous n'avons pas davantage. Et pour être en conformité avec ce personnage inventé,

nous nous imaginons un visage correspondant à cette image.

L'intuition de Douglas Harding fut de découvrir que si on s'en tient à l'expérience directe de la réalité telle que nous la percevons et non à ce que nous disent nos pensées, nous ne nous voyons pas de tête, pas de visage, pas de masque inventé par notre ego.

Aussi simple et trivial que cela puisse paraître, le fait de s'en tenir à cette simple expérience, à cette constatation que je ne perçois pas de visage sur mes épaules, me conduit infailliblement à l'illumination. Entrer dans le vide que je perçois au dessus de mes épaules, là où jusque-là j'imaginai une tête, me fait constater qu'il n'y a là qu'un espace transparent, une lumière, un vide qui n'est qu'accueil pour tout ce qui est.

On peut inscrire l'approche de Douglas Harding dans la pensée non dualiste et la méditation de la pleine conscience puisque sa méthode nous fait percevoir la non-séparation des choses en étant parfaitement présent à l'expérience du moment.

Douglas Harding ne nous demande pas de le croire sur parole. Il nous invite à faire nous-mêmes l'expérience toute simple qui nous conduit à la pleine conscience.

Pour commencer, il nous faut prendre conscience du fait que nous existons sur plusieurs niveaux d'être. Nous voyons cela facilement en nous plaçant à des distances différentes de notre corps physique. D'abord, je ne vois pas la même chose si je me tiens à zéro centimètre de moi ou si je me place à un mètre. Je ne verrais pas la même chose, non plus, si je m'approche jusqu'à regarder au niveau des cellules de mon corps. Il y a un magnifique petit film réalisé par Charles et Ray Eames intitulé « Les Puissances de dix » qui nous montre une personne étendue, toutes les dix secondes d'un point de vue dix fois plus éloigné (à 1 mètre, à 10 mètres, à 100 mètres, etc. jusqu'au plus lointain de l'univers connu) et ensuite le point de vue se rapproche en grossissant par 10 à chaque fois, jusqu'aux constituants d'un atome appartenant à la personne couchée. En regardant ce petit film ou en feuilletant le livre du même nom qui l'accompagne, on peut se poser la même question que se posent tous les « chercheurs de vérité » : « Qui sommes-nous vraiment ? »

Si nous nous fions aux autres, ils ne peuvent que nous dire ce que nous sommes à une certaine distance. Au centre de notre être, personne ne peut nous dire ce que nous sommes vraiment. Parce que quand nous nous plaçons au centre de notre conscience nous nous rendons compte que, de n'importe quelle manière qu'ils s'y prennent,

les autres n'y ont pas accès. Ils ont accès à leur propre conscience, mais en aucune façon à la mienne.

Alors, si je me place en mon propre centre, que vais-je y trouver ? Rien. Mais un bien étrange rien. Un rien fait d'une totale transparence, un espace vide et pourtant empli de tout ce qui fait la réalité du moment présent.

Une toute simple expérience peut nous montrer ce qu'est notre véritable centre, notre véritable essence, au-delà de tout ego et au-delà des perturbations du mental.

Exercice : désigner du doigt.

Douglas Harding a proposé des expériences simples pour prendre conscience de sa nature intérieure. Une des plus simples est celle de désigner du doigt.

Pour cette expérience, commencez par désigner du doigt un objet quelconque en face de vous. Portez votre attention sur sa forme, sur sa couleur ou les couleurs qui le caractérisent. Notez qu'il s'agit d'un objet, une chose solide et présente.

Déplacez à présent votre doigt et désignez autre chose. Notez là aussi sa forme, sa couleur et constatez qu'il s'agit aussi d'un objet concret, solide et présent. Vous pouvez faire cela sur quelques objets de votre environnement.

Ensuite, déplacez le doigt jusqu'à désigner un de vos pieds. Là aussi, notez la forme, la couleur de ce que vous voyez. Ce peut être votre chaussure, votre pied nu, mais dans un cas ou dans l'autre vous voyez une chose solide, concrète et présente. Désignez à présent votre genou. Puis votre torse. Et continuez à monter lentement votre doigt pour désigner l'endroit où, devant un miroir, vous voyez un visage.

En cet instant précis, qu'est-ce que vous voyez ? Est-ce que vous voyez un visage ?... Est-ce que vous voyez une forme ?... Est-ce que vous voyez une couleur ?... Est-ce que vous voyez quelque chose de solide ?... De concret ?... Si vous vous contentez d'être simplement dans l'expérience, pas dans ce que vous croyez ou dans ce que votre mémoire vous dit, mais dans le vécu du moment présent, vous ne voyez que transparence... Il y a juste une présence... Une pure conscience dans laquelle tout se reflète : objets, pensées, émotions, sensations.

Si vous n'avez pas encore fait l'expérience, je vous propose de

suspendre votre lecture et de la faire maintenant. Cela vous montrera que l'illumination n'est pas si difficile à atteindre. Elle est par contre très difficile à conserver sans une pratique régulière de la pleine conscience.

Jiddu Krishnamurti

Jiddu Krishnamurti, dès son enfance, fut remarqué par la Société Théosophique qui voyait en lui le futur maître spirituel de l'humanité. Quelques années plus tard il rejeta cette idée et demanda la dissolution de l'organisation mondiale qui avait été établie pour lui préparer le chemin devant le mener au but prévu, l'Ordre de l'Étoile (the Order of the Star). Il s'affirma dans une totale indépendance de toute école, fraternité, nationalité, religion, caste, pensée philosophique ou psychologique. Tout le reste de sa vie, il le passa à voyager à travers le monde, discutant individuellement ou devant de larges assemblées. Son thème principal était l'importance d'une révolution intérieure, sur laquelle seulement on pourrait construire un monde meilleur.

Un des piliers essentiels de cette révolution intérieure était la pratique d'une forme particulière de méditation tout à fait conforme à la pleine conscience. Krishnamurti portait davantage l'accent sur le fonctionnement de l'esprit et l'observation de comment notre mental fonctionne. Une observation attentive, non seulement peut nous amener à comprendre comment l'esprit fonctionne, mais peut aussi nous aider à nous en distancer, nous amenant à la pleine conscience.

Krishnamurti ne pose pas la question de savoir quel genre de méditation adopter, mais il commence par s'interroger sur ce qu'est la méditation. De son point de vue il nous faut commencer par accepter le fait que nous ne savons pas vraiment ce qu'est méditer avant d'envisager une pratique sérieuse.

Il y a des centaines d'écoles de méditation. On peut pratiquer avec des mantras, des prières, des danses, des postures. Tout ceci présente l'inconvénient de devenir rapidement des espèces de routines qui contribuent à rendre l'esprit encore plus mécanique qu'il ne l'est.

Si on met de côté toute forme particulière de méditation, qu'elle soit indienne, bouddhiste, chamanique ou autre. Si on met de côté tout l'aspect formel des méditations que nous reste-t-il pour comprendre ce qu'est réellement méditer ?

En commençant par nous poser la question de ce qu'est la méditation avec l'idée que nous ne savons pas au départ, en mettant

de côté tout ce qui nous est proposé par telle ou telle tradition, à quoi arrivons-nous ?

La première chose à vérifier c'est si la méditation est quelque chose de si différent de notre vie quotidienne. Est-ce que la méditation est quelque chose de particulier, en dehors de notre vie quotidienne ou bien fait-elle partie intégrante de notre quotidien ?

L'idée est qu'il y a un chemin établi qui mène au but que nous propose la pratique de la méditation. Selon Krishnamurti, si nous considérons la méditation comme quelque chose de séparé de la vie, cela ne fera que nous apporter une fragmentation de plus dans une vie déjà passablement fragmentée. La méditation est forcément quelque chose qui englobe tout notre quotidien. La méditation doit englober tous les aspects de notre vie. De la même manière que nous dit Thich Nhat Hahn « Chaque jour, chaque heure, on devrait pratiquer la pleine conscience. » La méditation implique une totale liberté vis-à-vis des méthodes et des systèmes établis. Il s'agit d'une affaire entre soi et soi.

Prisonniers de nos dogmatismes nous avons perdu le sens de la liberté. Perdus dans d'incessantes pensées, nous avons perdu le sens du silence.

Krishnamurti nous demande de prendre conscience que la pensée crée un espace entre elle et le monde extérieur et cet espace établit une distance, une séparation entre chacun et son prochain. C'est dans cette séparation que réside la source d'une multitude de souffrances : il s'établit une lutte permanente entre ce qui est perçu comme le « moi » et ce qui est perçu comme le « non-moi ». L'esprit, isolé par la pensée, s'identifie aux objets. La méditation nous détache de l'identification, elle conduit l'esprit dans un espace de silence où l'action devient inaction et l'inaction action. Pour Krishnamurti la pensée est la négation même de l'amour, du lien. Un des fruits de l'apprentissage du silence intérieur est de nous ouvrir à la présence de l'autre, de nous permettre de vivre le véritable amour de l'autre.

Lorsqu'on obtient le silence des pensées, notre perception du monde devient beaucoup plus fine. Elle n'est plus fragmentée entre perception sensorielle, émotions ou pensées, mais participe d'un tout. On est alors dans une perception globale avec, pour conséquence, une sensation de densité intérieure, une sensation d'être vraiment là de tout son être. Nous atteignons ainsi à ce que nous pouvons nommer notre « intime conviction » : nous savons que nous sommes. Nous devenons réellement des « sapiens sapiens ».

Le but de la méditation c'est d'arriver à être en mesure d'observer

sans observateur, de percevoir sans un percevant. On obtient alors une vision toute nouvelle de la réalité que nous vivons. De vieilles croyances tombent, ce qui nous semblait indispensable perd de son importance au profit d'une innocence et d'une autre forme de réalité qui ne peut se mesurer ni entrer dans des normes établies. La méditation nous permet d'atteindre cet espace sans limites qui se trouve au cœur du silence.

Pour Krishnamurti la méditation n'est pas quelque chose qu'on peut apprendre de deuxième main. Personne ne peut nous donner l'essence de la méditation. Nous devons partir de l'ignorance, nous dire que nous ne savons pas ce qu'est méditer, et, partant de là chercher à savoir, à découvrir. Le terrain d'expérimentation est notre vie quotidienne avec ses difficultés et ses bonheurs d'un moment.

On doit pratiquer la méditation pour la pratique de la méditation. Il s'agit d'un état d'être bien plus que d'une technique. Si nous en faisons une technique trop stricte, nous perdons le sens même de la méditation pour en faire une discipline qui ne fait qu'ajouter un fragment à une vie déjà bien trop fragmentée. Le simple fait de chercher une expérience hors du commun en pratiquant la méditation lui pose déjà une limite, l'enferme dans une définition. La méditation a besoin d'espace, il s'agit d'être dans une présence.

Une présence pure, sans personne qui soit présent.

Eckart Tolle

Né en Allemagne en 1948, il vit à Vancouver depuis 1996. En 1999 il publie « Le Pouvoir du moment présent » qui devient rapidement un best-seller international. Le but des exercices préconisés est la libération du conditionnement de l'ego afin de laisser s'exprimer notre vraie nature.

La recherche d'un état de conscience non conditionné est l'objectif qui est cherché par la pleine conscience tout comme il l'est par d'autres pratiques comme celles des instructeurs que nous sommes en train de suivre dans ces pages. L'obstacle au vide, au milieu duquel nous pouvons rencontrer ce que nous sommes vraiment, est la présence du moi, de l'ego. L'ego interfère entre la réalité telle qu'elle est et notre essence profonde qui est là pour l'expérimenter. L'ego construit une sorte de duplicata de la réalité qu'il présente à notre essence, nous vivons ainsi dans l'illusion et le mensonge permanent.

Ceci, Eckart Tolle comme tous les maîtres réalisés nous le dit à sa manière. Pour lui, il y a quelque chose de nouveau qui apparaît sur la

planète qui prédispose à la libération de la pensée. Comme nous le dit Krishnamurti, on ne peut pas se libérer de la pensée en utilisant la pensée. C'est comme si on plantait un clou pour en chasser un autre. On arrivera sans doute à éliminer le premier, mais il va être aussitôt remplacé par le second qui nous a servi à le dégager. Les méthodes, les techniques sont le clou qui nous sert à chasser le clou de l'intellect, de l'ego. Le chemin est un chemin forcément, obligatoirement, individuel.

Eckart Tolle préconise aussi une conscience aigüe des perceptions sensorielles pour se sortir de la pensée. L'absence de pensée est la mesure de l'évolution. Krishnamurti a poussé cela aussi loin que possible au cours de ses dialogues.

Il est important, dans un premier temps, de comprendre que nous ne sommes pas notre mental, nous ne sommes pas notre ego, nous ne sommes pas nos pensées. Se libérer de son ego est parfois appelé illumination. On en a fait un objectif lointain, réservé à une petite élite touchée par le destin. Ceci fait aussi partie des mensonges de l'ego, en réalité, comme nous le dit Douglas Harding, l'illumination peut être atteinte en quelques minutes en se libérant de ses pensées. L'essence, ou l'Être profond représente notre véritable nature. Elle est au-delà de toute compréhension puisqu'au-delà de toute pensée. On ne peut la comprendre que lorsque notre mental se tait, disparaissant devant une présence totale, une attention intense, alors on peut sentir cette essence qui fait que nous sommes ce que nous sommes.

Eckhart Tolle insiste sur le fait que l'illumination n'est pas réservée à une élite, mais nous aimons penser cela pour ne pas faire le travail nécessaire. Douglas Harding nous le démontre : l'illumination est notre état naturel, c'est notre vraie nature au-delà des remous et des illusions du mental. Cette nature est là en permanence et nous pouvons l'appréhender n'importe quand.

On peut la ressentir lorsque le mental se tait.

Nous sommes dans l'Être quand nous sommes dans la réalisation du « je suis ». Comme disait Gurdjieff : lorsque nous sommes dans la présence à soi. Si nous avons autant de difficultés à être présents à nous-mêmes, c'est en grande partie à cause de notre identification au mental. Nous sommes pris dans le tourbillon incessant des bavardages intérieurs. Comme si nous nous trouvions à la périphérie d'une tornade de mots sans réaliser que c'est au centre, au-delà du tourbillon qu'on trouve la paix.

Il ne s'agit pas tant de stopper la tornade que de se mettre à l'écart

du tourbillon.

Expériences

Nous allons procéder à quelques expériences qui vous permettront d'affiner votre attention à l'instant. Prenez le temps de les faire correctement, elles vont vous aider à comprendre autrement qu'avec votre intellect ce qu'est la pleine conscience.

La mandarine

Prenez une mandarine. Observez-la comme si vous voyiez une mandarine pour la première fois.

Quand vous aurez l'impression de l'avoir suffisamment examinée, fermez les yeux et respirez tranquillement pendant quelques instants.

Puis, les yeux fermés, focalisez votre attention sur le fruit et soyez le plus attentif possible au sens du toucher. Prenez conscience de toutes les informations que le contact avec la mandarine vous procure. Prenez tout votre temps.

Portez, à présent, la mandarine à votre nez et sentez l'extérieur du fruit, prenez pleinement conscience de l'odeur.

Ensuite, commencez à enlever lentement la peau. Tout en restant très présent, identifiez les pensées parasites et laissez les passer sans vous y attarder.

Soyez conscient du maximum de sensations. Sentez les odeurs, écoutez le bruit que fait la peau quand vous l'enlevez du fruit.

Prenez maintenant une partie et mettez-la en bouche, notez tout ce que vous ressentez ainsi que les éventuels souvenirs qui émergent.

Recommencez avec un autre quartier de mandarine en allant encore plus dans le détail des sensations. Notez la différence entre votre premier essai et ce deuxième.

Le grain de raisin

Même exercice avec un grain de raisin, comme préconisé par Jon Kabat-Zinn au début de sa pratique dans les années 70.

Le grain de raisin sec vous procurera d'autres sensations que la mandarine. Bien entendu, vous pouvez élargir votre pratique à tout autre comestible qui vous inspirerait.

Le verre d'eau

Prenez un verre d'eau, fermez les yeux et ressentez le verre comme le ferait un aveugle. Cherchez les sensations les plus fines. Sentez aussi les mouvements que les mains imposent au verre, sentez son poids, la sensation des doigts sur le verre.

Ouvrez lentement les yeux et observez la forme du verre tout en ressentant les sensations tactiles. La couleur du verre, la transparence de l'eau, les effets de lumière.

Portez lentement le verre à votre nez, sentez l'odeur de l'eau, prenez-en une gorgée, gardez-la en bouche et puis avalez-la.

Reprenez une deuxième gorgée en prenant bien conscience du trajet de l'eau.

L'attention aux doigts

Portez votre attention sur vos doigts. S'ils sont immobiles prenez conscience des sensations à leur niveau : température, points de contact, micromouvements et distinguez les sensations pour chaque doigt.

Présence au repas

Pour votre prochain repas, faites-le en étant le plus attentif possible. Veillez à être tout à fait silencieux. On ne devrait entendre aucun bruit. Même pendant l'utilisation des couverts. Veillez à poser votre fourchette ou votre couteau sans qu'ils fassent le moindre bruit.

Utiliser sa main non dominante

Vous pouvez, de temps en temps, vous donner comme instruction d'utiliser votre main non dominante (gauche pour les droitiers et droite pour les gauchers) pour faire quelque chose qu'habituellement vous faites avec la main dominante.

Faites cela chaque jour et faites en sorte que ce soit une activité qui dure un certain temps et pas seulement le temps d'un geste.

Poser ses pieds sur le sol

Voilà un exercice fort simple : il s'agit de poser ses pieds sur le sol. Oui, je sais : nous avons déjà parlé de la marche consciente. Ici, il s'agit de porter votre attention sur le fait que quand vous êtes debout la terre vous porte.

C'est une sensation à laquelle on ne prête que très rarement

attention. Si vous pouvez vous tenir debout, si vous pouvez marcher, c'est que le sol vous résiste et vous porte. Sinon vous vous enfonceriez dans la terre comme dans des sables mouvants.

Prenez donc conscience de ce fait évident, mais bien souvent négligé : le sol vous soutient et vous porte.

Pratiques dynamiques

De nombreuses pratiques se fondent et s'articulent autour de l'établissement de l'attention. Il y a des formes de méditation qui sont plus orientées vers un aspect statique : assis ou couché, le méditant porte son attention sur ce qui se passe dans l'instant présent.

D'autres approches font le choix du mouvement. Un mouvement bien souvent ralenti qui mobilise l'attention sur les gestes réalisés. Nous en trouvons des exemples dans les trois formes suivantes.

Ces trois systèmes se pratiquent à des moments précis, à la différence du travail de la pleine conscience qui lui, dans sa forme complète, se pratique tout au long de la journée, comme nous le verrons plus tard. Il peut être cependant très utile d'utiliser les apports de chacune de ces trois approches dans la journée de pleine conscience.

Le Tai chi

Inspiré du « wu-wei-wu », l'« agir-sans-agir » des philosophes taoïstes, le Tai-chi-chuan. On distingue plusieurs styles dont le plus connu est le style Yang. Le Tai chi est avant tout un travail sur le souffle et l'énergie vitale qui se fait par des mouvements lents, continus, souples et relâchés.

Il est demandé au pratiquant de rester toujours relaxé, de garder les articulations souples, de ne pas utiliser la force, mais de réaliser des enchaînements de mouvements fluides.

La recherche de la coordination et de la lenteur des mouvements font porter une attention soutenue sur chaque partie du corps.

Exercices préparatoires

Debout ou assis, redressez votre colonne vertébrale comme si vous vouliez toucher le plafond avec le sommet de votre tête. Très lentement, levez les mains en inspirant. Les paumes sont tournées vers le sol et les doigts pendent, détendus. Lorsque vos mains arrivent au niveau de vos épaules, tournez les paumes vers vous, rapprochez les mains de votre poitrine. Tournez-les ensuite vers l'extérieur et tendez les bras devant vous, comme si vous poussiez une grosse bulle de savon. Faites cela lentement et délicatement pour ne pas éclater la bulle. Lorsque vous avez étendu les bras, laissez-les redescendre jusqu'à revenir à votre position de départ.

Pour le deuxième exercice, imaginez que vous teniez entre les mains une bulle de savon de trente à quarante centimètres de diamètre. Vous la tenez une main au dessus de la bulle et une main dessous. Imaginez que vous tenez dans les mains un ballon. Maintenant, vous allez en même temps monter la main qui est sur le dessus dans un geste lent et fluide, comme si vous vouliez retenir une bulle de savon qui descend du plafond vers votre tête. La main qui se trouvait sous la bulle de départ, vous la laissez descendre comme si vous vouliez repousser une autre bulle vers le bas. Le mouvement vers le haut et le mouvement vers le bas doivent se faire de manière synchrone. Il faudrait que les deux mouvements s'achèvent au même moment. Vous recommencez l'exercice en intervertissant les mains : celle qui était au-dessus passe en dessous et réciproquement.

L'étirement continu

Comme dans la pratique du Tai chi, l'importance ici se place sur la lenteur, le relâchement, et la continuité fluide des mouvements.

Assis ou debout, si vous faites attention aux sensations de votre corps, comme nous l'avons vu dans la pratique de la pleine conscience, vous noterez sans doute des sensations déplaisantes. Des tensions au niveau du cou, aux épaules, une légère douleur en haut du dos, un tiraillement dans la hanche, etc. Au lieu de simplement observer la sensation, laissez-vous aller au mouvement qu'elle vous inspire. Une tension à la base du cou peut vous amener à pencher votre tête en avant ou sur le côté par exemple. Allez-y : faites le mouvement que votre corps vous inspire. Si je poursuis l'exemple du cou, vous portez votre tête en avant (si c'est cela que vous ressentez, vous êtes à l'écoute de ce que votre corps vous demande) et là, vous constatez que le fait de porter votre tête en avant réveille une tension à l'arrière du cou qui demande à ce que votre tête tourne sur le côté pour être soulagée. Faites-le.

Vous suivez, moment après moment, ce que votre corps vous demande pour se rééquilibrer. En fait, de compensation en compensation, vous allez générer une sorte de mouvement continu qui vous donnera l'impression que les différentes parties de votre corps entrent en dialogue les unes avec les autres.

Ce mouvement sera le vôtre et adapté au moment où vous allez l'exécuter. Il n'y aucune forme fixée par avance puisque chaque fois que vous allez le réaliser votre corps aura besoin de compenser des tensions ou des crispations différentes.

Pour le pratiquer correctement il vous faut juste développer votre

capacité d'écoute de vos sensations. Avec quelque temps de pratique, vous allez vous rendre compte que vous ne pourrez jamais trouver un assistant aussi compétent et aussi dévoué qu'il l'est.

La sophrologie dynamique

Inventée par Alfonso Caycedo, la sophrologie est une méthode inspirée en partie par l'hypnose et en partie par des pratiques venues du yoga. Elle est plus connue pour sa phase passive où le sujet, étendu, se voit demander d'imaginer des scènes relaxantes. Sa phase dynamique se prête davantage à la pratique de la pleine conscience.

Voici un exercice que vous pouvez pratiquer, le matin avant de commencer votre journée ou le soir pour terminer les activités quotidiennes.

On se tient debout et on relâche les muscles en prenant conscience de sa verticalité. Lentement, on tourne la tête de gauche à droite et de droite à gauche comme pour dire non. On accompagne le mouvement avec sa respiration et on fait très attention au mouvement et aux sensations au niveau de la nuque.

Ensuite, on laisse descendre le menton sur la poitrine et on fait un cercle avec sa tête, à gauche puis à droite.

On ramène la tête droite, puis en suivant le rythme de sa respiration on lève lentement les bras toute la durée de l'inspiration. On redescend lentement les bras à l'expiration.

Tous ces exercices se faisant avec une attention à la fois soutenue et détendue. L'important est de coupler le mouvement avec la respiration ce qui oblige à une certaine lenteur.

La gymnastique sensorielle

« La perception tient une place centrale dans cette approche qui sollicite l'extrême vigilance du pratiquant au déroulement en temps réel de son expérience. » Isabelle Eschalier.

Il s'agit d'une pratique corporelle dans le même esprit que les méthodes de Moshe Feldenkreis ou de Frederick Mathias Alexander qui, toutes deux, mettent l'accent sur la nécessité de l'auto observation et sur l'attention portée sur ses sensations pour rendre les mouvements habituels plus faciles à exécuter.

Feldenkreis a mis au point sa méthode en observant ses sensations suite à une blessure au genou ; Alexander en observant ses propres

tensions corporelles responsables d'une extinction de voix. Tous deux ont pu constater à quel point l'attention portée sur nos sensations corporelles peut être bénéfique pour notre état physico-psychique.

La gymnastique sensorielle se compose d'exercices et de mouvements qui mettent le pratiquant en relation avec son univers intérieur. Elle est issue des travaux de Danis Bois, fondateur de la fasciathérapie-somatologie et de la somatopsychopédagogie. Elle propose de faire des mouvements simples, lents, relâchés, accompagnés toutefois par une attention soutenue et constante portée sur les détails du mouvement. Et, comme le dit Isabelle Eschalié dans son livre « La Gymnastique sensorielle pour tous » en parlant de l'attention portée aux détails du mouvement : *« Ce dernier point est particulièrement important car c'est en entrant dans les détails du mouvement que l'on réintègre une partie de soi ignorée ou éteinte : plus on va loin dans les détails, plus l'être s'unifie, se ressent, se vivifie. »*

Éléments de pratique :

Vous êtes assis, les pieds écartés de la largeur des hanches, posés bien à plat sur le sol. Les mains sur les cuisses. Pensez que vous êtes en lien sur deux niveaux différents, au niveau du geste que vous réalisez, mais aussi au niveau de la forme qu'il va dessiner dans l'espace. Être attentif au geste vous permet un meilleur lien avec votre corps, être attentif à la forme vous permet un meilleur lien avec votre environnement.

En basculant légèrement le bassin, poussez tout doucement votre tronc vers l'avant, comme s'il n'était qu'un seul bloc et qu'il glissait sur un rail. Portez votre attention sur les sensations que vous ressentez.

Ramenez ensuite votre tronc en arrière sur son rail.

Vous saurez jusqu'où aller en avançant et quand entreprendre le mouvement en arrière en écoutant les sensations de votre corps. Au début, elles ne seront sans doute pas très claires, mais faites le mouvement au moins trois ou quatre fois, lentement, et vous sentirez de plus en plus cette impulsion en vous qui vous signale que c'est le moment d'avancer ou de reculer.

Après votre exercice d'avant-arrière, vous pouvez enchaîner par l'étirement de la colonne vertébrale.

Étirez la colonne vers le haut en faisant un mouvement comme si vous vouliez toucher le plafond avec le sommet de votre tête. Restez

un moment dans cet étirement et relâchez quand vous sentirez le moment opportun.

Quand vous le sentirez, vous laisserez descendre la colonne et le tronc. Ne forcez jamais le mouvement. Restez parfaitement attentif à vos sensations.

Réalisez ce mouvement de piston, vers le haut et vers le bas, lentement et avec attention. Liez le mouvement avec la respiration : inspirez en montant, expirez en descendant.

Enfin, faites un déplacement de votre tronc vers la droite. Puis vers la gauche. En restant bien droit, toujours comme si votre tronc glissait sur un rail. Associez le mouvement à votre respiration.

Réalisez ces exercices de manière détendue, mais très présente. Soyez particulièrement attentif aux informations qui vous viennent de votre corps.

Une journée de pleine conscience

J'ai déjà eu l'occasion de vous le dire : pratiquer la méditation de la pleine conscience peut vous procurer un bonheur paisible. Elle vous apprend à être « raisonnablement heureux » comme dit Albert Ellis. Mais elle peut vous conduire plus loin encore dans la sensibilité de votre corps et dans l'ouverture de potentialités que vous avez et dont vous ne soupçonnez même pas l'existence à l'heure actuelle.

Aller plus loin signifie qu'on ne se contente pas de pratiquer quelques minutes par jour. Aller plus loin signifie qu'on fait de la pleine conscience un mode de vie.

Thich Nhat Hanh conseille de pratiquer au moins sur une journée par semaine la méditation de la pleine conscience. Vous définissez un jour de la semaine qui vous convient le plus en fonction de vos activités habituelles et vous décidez que ce sera votre jour de pleine conscience.

Maintenant si vous optez pour en faire un mode de vie, alors ce n'est pas une journée par semaine qu'il vous faut retenir, mais tous les jours. Chaque jour sera pour vous l'occasion de pratiquer la pleine conscience. Évidemment les résultats que vous obtiendrez seront à la mesure de votre engagement.

Comment se présente une journée de pleine conscience ?

Portez votre pleine attention sur vos activités quotidiennes telles,

que vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, aller aux toilettes, faire votre travail.

On peut commencer la journée de pleine conscience au moment du réveil. Dès le réveil, portez votre attention sur le mouvement de la respiration. Notez où vous percevez le plus la respiration : au niveau des narines, de la gorge, de la poitrine, de l'abdomen ? Notez les différences de sensations qu'il peut y avoir entre l'inspiration et l'expiration. Juste y porter votre attention, sans vouloir modifier quoi que ce soit. D'une certaine manière, vous vous contentez d'être le témoin de votre respiration au réveil. Observez au moins 5 respirations avec pleine conscience.

Après quelques minutes, passez en revue les sensations qui vous proviennent de votre corps : chaleur, fraîcheur, engourdissement, tensions, notez tout cela comme vous l'avez fait pour la respiration, à la manière d'un témoin intéressé, mais neutre. Voyez si vous pouvez identifier le point central de chaque sensation. Notez jusqu'où elle s'étale sur votre corps. Ce peut être sur le corps entier, mais vous constaterez que ce ne sera pas de la même manière en fonction des parties du corps. Notez la différence entre une partie de votre corps et une autre. La répartition de votre poids par exemple n'est sans doute pas la même du côté gauche et du côté droit. Laquelle de vos jambes appuie davantage ? Laquelle vous paraît plus lourdement posée ? Lequel de vos bras est plus pesant ? Plus chaud ?

Maintenant, portez votre attention sur les pensées qui vous traversent. Là aussi vous restez un simple témoin de ce qui se passe. Le mouvement de vos pensées ne dépend pas de vous. Contentez-vous d'observer le passage, le défilement des pensées qui s'enchainent les unes aux autres.

Faites en sorte d'avoir les trois perceptions à la fois présentes à votre esprit : le mouvement de la respiration, les sensations de votre corps et le passage des pensées. Tout cela en même temps. Et surtout sans faire le moindre effort. Contentez-vous juste d'être là.

La pratique de la pleine conscience consiste à ramener patiemment notre attention sur notre quotidien. Nos sensations personnelles, les activités que nous faisons, notre manière d'entrer en lien avec les autres. Tout est objet d'observation et de pratique. La pleine conscience nous ramène dans notre corps, en ce moment précis, en cet endroit précis.

Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez, chaque fois que vous y

pensez, 5 respirations avec pleine conscience. Vous pouvez pratiquer l'attention sur la respiration pendant que vous attendez quelque part.

Placez quelque part quelque chose qui vous rappelle d'être présent à votre journée. Il peut être utile de changer votre montre-bracelet de poignet par exemple. Contrairement à ce qui vous était conseillé lorsque vous deviez vous donner des rendez-vous à vous-même, pour pratiquer sur toute la journée en continu il est utile de placer des choses qui vous rappellent à vous-même là où vous ne pourrez pas les manquer. Chaque fois que votre regard se posera dessus ce sera le signe de faire une pause et d'être attentif à vos sensations. L'important ici est de maintenir votre attention sur chaque instant qui passe, quoi que ce soit que vous fassiez.

Pour vous rappeler à vous-même, vous pouvez vous donner comme instruction de faire une pause devant chaque porte que vous devrez franchir dans la journée, juste avant d'entrer ou de sortir.

Faites une pause, chaque fois que vous y penserez et ressentez ce qui se passe en vous et autour de vous.

Plusieurs fois, dans la journée, prenez conscience de votre posture. Quel volume occupe votre corps ?

Plusieurs fois par jour, écoutez les sons autour de vous.

Plusieurs fois par jour, notez les odeurs.

Au moins une fois dans la journée, pratiquez les exercices de glissement du tronc que nous avons vus avec la gymnastique sensorielle.

Pratiquez aussi l'étirement continu, les mouvements de la sophrologie dynamique et quelques mouvements de Tai chi.

Constatez chaque fois que vous y penserez qu'objectivement vous ne percevez pas votre visage : que vous n'avez pas de tête.

Remarquer la couleur rouge le premier jour de la semaine. Voyez les différents endroits, les différents objets qui sont de couleur rouge. Le deuxième jour, remarquez la couleur orange. Le troisième la couleur jaune. Donnez-vous comme consigne de remarquer une couleur différente chaque jour de la semaine.

Remarquez la qualité des ombres. On est souvent bien plus attentif aux objets qu'à l'ombre qu'ils projettent. Donnez-vous pour tâche de temps en temps dans la journée de porter votre attention sur la qualité

et la densité des ombres.

Dans la journée, soyez présent et attentif, lorsque vous discutez avec quelqu'un. Présent et attentif à l'autre, mais aussi à vous et à vos comportements.

Définissez aussi une période de la journée où vous vous livrez de manière intensive à la pleine conscience pendant une demi-heure ou une heure, en fonction de vos disponibilités.

Tenez un journal sur lequel vous noterez votre pratique, vos résultats et surtout sans porter aucun jugement, aucune critique, souvenez-vous : la réalité est que les choses sont comme elles sont.

Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes et portez votre attention sur votre respiration.

Voilà qui peut vous donner l'impression d'être une liste impressionnante de choses à faire pour mener une journée de pleine conscience. En réalité, si vous pratiquez, vous vous rendrez vite compte que cela ne demande pas tant de temps que cela. En fait, vous arriverez très facilement à intégrer les exercices proposés dans les activités courantes de votre journée.

Toute activité quotidienne peut servir de support à la méditation : se laver les dents par exemple, prendre une douche, laver une assiette, faire la poussière. « *Pendant qu'on fait la vaisselle, on devrait seulement faire la vaisselle. Ce qui signifie que pendant qu'on lave les assiettes on devrait être complètement conscient du fait qu'on est en train de laver les assiettes.* » Thich Nhat Hanh "The Miracle of Mindfulness". Comme le précise ce maître de la méditation : il y a deux façons de laver les assiettes, la première est de laver les assiettes pour avoir des assiettes propres, la deuxième est de laver les assiettes pour laver les assiettes.

Il y a tant de choses à découvrir dans chaque minute qui passe. S'ouvrir à ce que la vie nous apporte jour après jour c'est, comme le dit Timothy Freke, en percevoir tout le mystère. Et même si, tout « sapiens sapiens » que nous sommes, nous n'aurons jamais de réponse à ce mystère, nous pouvons le vivre en pleine conscience et nous laisser porter par lui, avec la sensation de surfer intensément notre vie.

Conclusion

Si nous devons à présent répondre à la question qu'on peut se poser au début « À quoi ça sert ? À quoi sert de s'imposer toute cette discipline ? », nous pouvons déjà dire que si c'est une « discipline » il ne faut pas voir, dans ce mot, autre chose qu'incitation à la constance. Quant au mot « s'imposer », la pleine conscience est loin d'imposer quoi que ce soit, il s'agit surtout au début d'un entêtement bienveillant à ramener son attention sur ce qui est, à se tenir devant la réalité telle qu'elle est. À quoi ça sert ? À pouvoir répondre aux choses comme elles sont et non comme on les imagine.

La pleine conscience est un moyen clair et accessible pour nous aider à devenir conscients de nous mêmes, conscients de notre vie. Elle nous apprend à rester présents devant les sensations et les situations déplaisantes. Il n'est pas inutile de répéter que les thérapeutes ont pu constater que ce sont plus les stratégies que nous mettons en œuvre pour échapper à la souffrance que les véritables raisons de la souffrance qui nous font du mal.

Nous gaspillons beaucoup de temps et d'énergie à vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Mais vous avez pu constater que nous avons beau essayer de changer les choses, et surtout les autres pour que notre vie soit plus confortable, rien ne change aussi facilement que nous le souhaiterions. Alors qu'il nous semble que rien ne change selon nos désirs, curieusement la vie fait que tout change. Avec la pratique de la pleine conscience, nous pouvons faire en sorte de rester heureux malgré les constants changements qui se produisent autour de nous.

On pourrait dire que la pleine conscience est une attitude qui met particulièrement l'accent sur la capacité de chacun à vivre plus intensément dans le moment présent, à être beaucoup plus attentif, pas seulement à ce qui arrive dans notre esprit, les pulsions, les pensées, les émotions, les sentiments, les sensations qu'on a dans le corps tout le temps (ça, c'est une partie de cette pratique), mais aussi à être beaucoup plus attentif dans les relations, dans les liens qu'on a avec les proches, les gens avec lesquels on travaille, tout le monde.

Se rappeler que ce qui arrive arrive voilà tout. Nous ne pouvons pas éviter les pensées qui viennent spontanément en nous. Par contre, nous pouvons éviter de nous en servir pour démarrer une spirale qui nous entraîne de plus en plus dans des sentiments négatifs. Un souvenir, une pensée, peut déclencher une émotion. L'émotion ensuite alimente la pensée en retour, laquelle, à son tour, amplifie l'émotion.

Ce qui nous crée une boucle de croissance où l'augmentation d'un des éléments augmente l'autre élément. On entre alors dans un cercle vicieux dont il sera de plus en plus difficile de se sortir.

Il est presque impossible d'éviter toute pensée négative, par contre nous pouvons éviter la spirale qui s'ensuit en étant pleinement conscients de ce qui se passe. De nombreux troubles anxieux ou dépressifs peuvent disparaître si on se contente de rester devant et de les observer pour ce qu'ils sont, sans les diminuer et sans les amplifier, juste regarder. Comme toute chose, ils finissent par passer. Ils ne sont que les messagers d'un moment.

Un jour pour punir Epictète le stoïcien, Epaphrodite, son maître, lui tordait la jambe avec un instrument de torture. Le philosophe lui dit en souriant : « Tu vas la casser ». Son maître prenant cela pour de l'insolence poursuivit et la jambe cassa : « Je te l'avais bien dit que tu allais la casser. » Commenta Epictète.

La pleine conscience n'est pas pour faire en sorte que les choses aillent mieux, mais pour faire en sorte que nous acceptions les choses comme elles sont. La réalité est ce qu'elle est. Il ne sert à rien de nier l'existence d'une paroi et se plaindre d'avoir mal à la tête chaque fois qu'on vient s'y cogner dessus. Si la paroi est là, le fait d'en prendre conscience éliminera le mal de tête parce qu'on ne viendra plus, spontanément, s'y cogner dessus.

On ne saurait mieux terminer qu'en rappelant la réponse de Thich Nhat Hanh à la question *« Comment devrions nous pratiquer la pleine conscience ? »* : *« Gardez votre attention focalisée sur le travail, soyez alertes et prêts à vous confronter habilement et intelligemment à toute situation qui pourrait arriver - ceci est la pleine conscience. »*

Les bénéfices de la pratique de la pleine conscience rejoignent ce qu'Abraham Maslow appelait des expériences paroxystiques : *« Lors des expériences paroxystiques, dit Maslow, plus qu'en d'autres occasions, la personne sent qu'elle est le centre actif responsable, l'origine de ses activités et de ses perceptions. Elle se sent davantage fonctionner comme un moteur premier, autodéterminé (plutôt que causé, déterminé, sans énergie, dépendant, passif, faible, actionné). Elle est son propre patron, pleinement responsable, pleinement volontaire, avec plus de "libre arbitre" qu'en d'autres occasions. Elle est maître, acteur de son destin ».*

C'est précisément ce que l'on obtient par une patiente pratique de la méditation de la pleine conscience : on reprend possession de qui nous sommes vraiment. Et quand on a cette sensation d'être aux commandes de sa vie, alors on se sent tout simplement heureux.

BIBLIOGRAPHIE

- BAER Ruth, *Mindfulness Based Treatment Approaches*, Elsevier, 2006
- BHANTE GUNARATANA, *Mindfulness in plain English*, Wisdom Publications, 2002
- BYRON Katie, *Aimer ce qui est*, Ariane, 2003
- ESCHALIER Isabelle, *La Gymnastique sensorielle pour tous*, Guy Tédaniel, 2009
- FREKE Timothy, *How Long is Now ?*, Hay House, 2009
- HARDING Douglas, *La Science de la première personne*, Dervy, 1998
- KRISHNAMURTI Jiddu, *Se Libérer du connu*, Stock, 1994
- OUSPENSKY Piotr, *Fragments d'un Enseignement inconnu*, Stock, 1974
- PARKE Simon, *One Minute mindfulness*, Hay House, 2011
- SIEGEL Daniel, *The Mindfull therapist*, Norton & Cie, 2010
- SIEGEL Ronald, *The Mindfulness solution*, Guilford Press, 2010
- THICH NHAT HANH, *Un Lotus s'épanouit*, Editions Dzambala, 1998
- WILLIAMS Mark et Al., *The Mindfull way through depression*, The Guilford Press, 2007
- WILLIAMS Mark et PENMAN Danny, *Mindfulness a practical guide to finding peace in a frantic world*, Hachette Digital, 2011.